رہنمائے کھیل و جسمانی تعلیم

A GUIDE ON SPORTS & PHYSICAL EDUCATION

ڈاکٹر وحید مغل

مانچسٹر (برطانیہ) کامن ویلتھ گیمز کے دوران

ملکہ الزبتھ دوئم (Queen Elizabeth-II) کو گلدستہ پیش کرتے ہوئے

"رہنمائے کھیل و جسمانی تعلیم"

ڈاکٹر اے وحید مغل

انتساب

اپنے والد محترم مرحوم اور والدہ محترمہ مرحومہ کے نام
جن کی خصوصی شفقت، محبت، اچھی تربیت اور دعاؤں
کی وجہ سے میں آج اس مقام پر پہنچا ہوں۔

ضابطہ

کتاب: رہنمائے کھیل وجسمانی تعلیم

مصنف: ڈاکٹر اے وحید مغل

کمپوزنگ: محمد امیر (کمپیوٹر آپریٹر)

ٹائٹل کور ڈیزائن: نعیم کمپوزر فون: 2253171

طابع طاہر پرنٹنگ پریس فیض آباد، راولپنڈی: 0514444661

سال اشاعت: 2009ء

قیمت: -/850 روپے

تقسیم کار:

رحمان بک ڈپو، کالج روڈ، راولپنڈی: 0515532282

کیپٹل بک سروسز، کالج روڈ، راولپنڈی: 0515532464

حیدر بک ڈپو کمیٹی چوک راولپنڈی: 0515531013

علمی بک ہاؤس اُردو بازار، لاہور: 0427324718

چوہدری بک ڈپو، جی ٹی روڈ، دینہ: 0544631374

رشید بک ڈپو، مردان،: 0937875606

فاروق بک ڈپو، مینگورہ سوات: 0946811140

شاہین بک ڈپو، کوٹلی آزاد کشمیر: 05866043081

ڈائمنڈ بک ڈپو، مظفر آباد: 05881042599

ڈان بک ڈپو، مظفر آباد: 05881042998

ترتیب

حرف آغاز: ڈاکٹر عبدالوحید مغل

حرف آخر: محمد توفیق

پیغامات

پیر آفتاب شاہ جیلانی، وفاقی وزیر برائے کھیل

جناب شاہ محمود قریشی، وفاقی وزیر خارجہ

جناب انیس الحسنین موسوی، وفاقی سیکرٹری سپورٹس

جناب محمد اشرف خان، سابقہ وفاقی سیکرٹری سپورٹس

جناب محمد انور خان، جوائنٹ سیکرٹری سپورٹس

سید امیر حمزہ گیلانی، ڈائریکٹر جنرل، پاکستان سپورٹس بورڈ

جناب شاہد علی شاہ، ممبر انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی (IOC)

جناب عبدالخالق خان، سیکرٹری جنرل، پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن

حرفِ آغاز

کھیلوں کے شعبے سے اپنی 35 سالہ طویل اور خوش گوار رفاقت کے دوران مجھے اکثر اوقات شدت سے یہ احساس دامن گیر رہا کہ کھیل اور جسمانی تعلیم کے حوالے سے بہت کم معلومات (سوالات و جوابات کی شکل میں) تحریری شکل میں نوجوان نسل کے استفادہ کے لیے دستیاب ہیں۔ اس فریضے کی اہمیت اور ضرورت وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بڑھتی چلی گئی اور یہ خیال پختہ یقین میں بدل گیا کہ ایک ایسی مستند کتاب وقت کی اہم ترین ضرورت ہے جس میں یہ تمام معلومات یکجا کر دی گئی ہوں۔ اسی تحقیقی خلش کو مدِ نظر رکھتے ہوئے یہ کتاب مکمل کی گئی۔

کتاب کے ابتدائی خدوخال مختصر سوالات اور جوابات کی شکل میں ضبط تحریر میں لاتے وقت مجھے قطعاً یہ اندازہ نہیں تھا کہ میں ایک ایسا "پنڈورہ بکس" کھول رہا ہوں جسے سمیٹنے کے لیے عمر خضر درکار ہوگی۔ یہ کتابچہ لیکر اپنے محسن ڈائریکٹر جنرل، پاکستان سپورٹس بورڈ، بریگیڈیئر ریٹائرڈ عارف محمود صدیقی صاحب کی خدمت میں مشورے کے لیے حاضر ہوا تو انہوں نے نہایت اخلاص سے ماہرانہ انداز میں شفیق استاد کی مانند کتاب میں بہتری اور اصلاح کے لیے اپنی گراں قدر تجاویز دے ڈالیں کہ مجھے اپنا مسودہ اتنا ہی خستہ محسوس ہوا جتنا PWD کے کسی ٹھیکیدار کی تعمیر شدہ کوئی عمارت۔ بریگیڈیئر موصوف طبعاً اپنے اعلیٰ فوجی پس منظر کے باعث "Perfectionist" ہیں۔ اور اعلیٰ ترین معیار پر کسی صورت سمجھوتہ نہیں کرتے۔ نتیجتاً گرمی و سردی کی پروا کیے بنا وہ رات گئے میرے ہمراہ کتاب کو زیادہ بامعنی اور بامقصد بنانے میں مصروف رہے۔ مجھے یوں محسوس ہوا جیسے کنویں سے نکال کر دریا میں ڈال دیا گیا ہوں۔

خدا خدا کر کے میں بمشکل اس پُل صراط سے گذرنے میں کامیاب ہوا تو ایک دن کھیلوں کے نامور مبصر کالم نگار، مصنف محمد توفیق میری ہی دعوت پر میرے دفتر تشریف لائے۔ مسودہ پر تفصیلی بحث و مباحثہ ہوا جس نے مزید امکانات اور دریچے وا کر ڈالے۔ دن کب بیتا اور کب رات کے گہرے سائے پھیل گئے۔ وقت گذرنے کا احساس تک نہ ہوا۔ انہوں نے کتاب کا کینوس مزید وسیع کرتے ہوئے کھیلوں کی تمام عالمی تنظیموں کی تفصیل اور کھیلوں کے عالمی منظر نامے پر حاصل تبصرے اور آراء کو شامل کرنے کی ترغیب دے ڈالی۔ مجھے یوں محسوس ہوا کہ

جیسے منزل ایک بار پھر کھوٹی ہو گئی۔ " کار جہاں دراز ہے اب میرا انتظار کر " لیکن چونکہ اس مصیبت کو خود ہی دعوت دی تھی مرتا کیا نہ کرتا۔ سو خدا کا نام لے کر دوبارہ اپنے کام میں جُت گیا۔ اس مرتبہ یوں محسوس ہوا جیسے دریا سے سمندر میں ڈال دیا گیا ہوں۔ ہم دونوں اس جادونگری میں یوں کھوئے کہ دن میں کئی کئی مرتبہ ٹیلی فون موبائل پر ایک دوسرے سے معلومات کا تبادلہ کرتے رہتے۔ قصہ مختصر 4 سال کی عرق ریزی کے بعد مختصر کتابچہ 600 سے زائد صفحات کے ضخیم انسائیکلوپیڈیا میں ڈھل گیا۔

تشکر کے سلسلے کی وصولی کا پہلا حق بارگاہِ رب العزت کا ہے جس کے کرم سے نبی کریم ﷺ کے صدقے مجھے اس ضخیم اور مشکل کام کو مکمل کرنے کی استطاعت واستقامت بخشی۔

کتاب کی تکمیل میں ملک کی کھیلوں کی اکثر تنظیموں کے عہدیداروں، ممتاز شخصیات اور نامور کھلاڑیوں نے میری اس کاوش کو اپنے تاثرات اور پیغامات کے ذریعے مستند اور معتبر بنایا ہے جس کے لیے میں ان کا خصوصی طور پر مشکور ہوں۔ اس کے علاوہ اکیڈمک ونگ کے سبھی ساتھیوں جن میں ارشد محمود، عابد سعید، طارق مجید، نوید اقبال، ارشد جاوید، حماد ضیاء اور اسد خان شامل ہیں نے اس کتاب کی تکمیل میں میری ہر ممکن مدد کی۔ خصوصی طور پر بریگیڈیئر عارف محمود صدیقی، محمد توفیق، جنید چغتائی اور محمد امیر جن کی شکر گزاری کے الفاظ نہیں مل رہے۔ آئندہ زندگی کے لیے یہ اُن کا مجھ پر قرض رہا۔

میری اہلیہ اور صاحب زادیاں ماہا اور شعاع نے مجھے وہ گھریلو سکون اور سازگار ماحول فراہم کیا جس کے باعث میں اپنی اس کاوش کو پایۂ تکمیل تک پہنچا سکا۔ میں اِن تمام دوست احباب اور اہلِ خانہ کا بے حد مشکور و ممنون ہوں۔

امید کرتا ہوں کہ میری اس کاوش کو میرے جذبۂ حب الوطنی کے تناظر میں قابل تحسین قرار دیا جائے گا۔ ریکارڈ آئے دن تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔ کسی قسم کی غلطی کے لیے پیشگی معذرت خواہاں ہوں۔ مجھے قوی امید ہے کہ کھیلوں اور جسمانی تعلیم سے وابستہ افراد کے لیے یہ کتاب رہنمائی فراہم کرے گی۔

ڈاکٹر عبدالوحید مغل

حرف آخر

ٹیلی ویژن کے لیے کھیلوں کے عالمی مقابلوں اولمپکس، ایشین گیمز، کامن ویلتھ گیمز کی کمپیئرنگ کے دوران ہمیں جب بھی کسی کھیل کے تاریخی پس منظر اس کی جدید ٹیکنیک اور تازہ ترین اعداد و شمار کی ضرورت محسوس ہوئی تو ایسے مشکل وقت میں مہربان دوست ڈاکٹر عبدالوحید مغل کی کرشماتی شخصیت ہی ہمیشہ مدد کو آئی "A Friend is one who walks in when the most of world walks out" یہ اسم با مسمیٰ شاندار اور حیرت انگیز کھیلوں کا انسائیکلو پیڈیا ہے پاکستان نے لاتعداد عالمی شہرت یافتہ کھلاڑی ضرور پیدا کیے ہیں لیکن ان کے کارہائے نمایاں، تجربات اور مشاہدات کو نئی نسل کے استفادہ کے لیے محفوظ کرنے اور ضبط تحریر میں لانے کے ضمن میں کوئی قابل ذکر کام نہیں کیا گیا۔ ڈاکٹر وحید مغل نے اس مشکل کام کا بیڑا اٹھایا اور اسے کمالِ حُسن کے درجہ پر پہنچا دیا۔ زمانہ طالب علمی میں اردو ادب میں ڈپٹی نذیر احمد کے کردار دیو مالی کا تذکرہ پڑھا تھا۔ جسے پھولوں کی نگہداشت کے کام سے جنون کی حد تک لگاؤ تھا۔ ڈاکٹر وحید مغل پاکستان سپورٹس کا نام دیو مالی ہے جس نے اپنے خون جگر سے اس بے آب وگیاہ صحرا میں نخلستان سینچے ہیں۔ شیکسپیئر نے شاید ان جیسوں کے لیے ہی کہا تھا "وہ شخص بہت خوش قسمت ہے جس کے فرائض منصبی بھی وہی ہوں جو اس کی خواہش قلبی "۔ 35 سے زائد کتب اور تحقیقی مکالمے اس تخلیقی جینیس کے جنون کا منہ بولتا ثبوت ہیں۔ نجانے یہ باغبان ابھی اور کتنے معرکے سرانجام دے گا کہ وہ ابھی ناٹ آؤٹ کریز پر موجود ہے۔

اس قدر تخلیقی اور معیاری کام کے باوجود ڈاکٹر وحید مغل کی خصوصی انفرادیت اس کا عجز وانکسار ہے۔ ایسا عجز وانکسار جو اس نے مصنوعی طور پر اپنے اوپر طاری نہیں کیا بلکہ جس کے سوتے اس کی اعلیٰ خاندانی اقدار سے پھوٹتے ہیں۔ وہ سمجھتا ہے خوش نصیبی ایک ایسا پرندہ ہے جو تکبر کی منڈیر پر زیادہ دیر نہیں بیٹھتا۔

وحید "لو پروفائل" میں ہی رہ کر کام کرنے کا عادی ہے۔ وہ اپنے کام کی تشہیر اور نمائش

سے گھبراتا ہے۔اس کچھوے کی طرح جو ہزار انڈے دیتا ہے اور کسی کو بتاتا نہیں نہ کہ اس مرغی کی طرح جو کسی کونے کھدرے میں انڈا تو ایک دیتی ہے لیکن اس کی زوردار پبلسٹی کرتی اور اپنی کک کک سے سارا گھر سر پر اٹھا لیتی ہے۔یار لوگ اپنے رائی برابر کام کو بڑھا چڑھا کر پیش کرتے ہیں جبکہ جرمنی سے سپورٹس سائنسز میں پی ایچ ڈی کرنے والا یہ واحد پاکستانی اپنی قابلیت یوں چھپاتا پھرتا ہے جیسے کوئی عادی گناہ گار اپنے گناہ۔دراصل اس کا تعلق عالمی شہرت یافتہ مجسمہ ساز مائیکل انجیلو کے فرقے سے ہے جس نے اپنے کام کی تعریف پر کہا تھا" میں نے تو صرف فالتو پتھر مجسمے سے الگ کیئے ہیں"۔

پاکستان سپورٹس آج اپنے اسلاف کی گم گشتہ روایات کا نوحہ ہے اور کتنا ویراں ہے تا حد نظر منظر دار کا منظر پیش کر رہی ہے کہ مختار مسعود ہی کے بقول کھیل کو اگر اچھے منتظم مل جائیں تو وہ اسے عبادت کا درجہ دے ڈالتے ہیں معاملہ اس کے برعکس ہو تو عبادت بھی کھیل بن جاتا ہے۔قحط الرجال کے اس ویرانے میں ڈاکٹر وحید مغل کا دم غنیمت ہے کہ اس نے کھیلوں کی تاریخ اور پاکستان کے عظیم کھلاڑیوں کی کارکردگی کو نہایت معتبر اور مستند انداز میں نوجوان نسل کے لیے ہمیشہ ہمیشہ کے لیے محفوظ کر ڈالا ہے۔اب کم از کم پاکستان سپورٹس کی تاریخ پر ندامت کے دور کا خطرہ ٹل گیا ہے۔الحمدللہ وہ معرکے پر معرکہ سر کرتا چلا آرہا ہے۔خدا اسے نظر بد سے بچائے وہ کبھی پیچھے مڑ کر نہ دیکھے ورنہ پتھر کا ہو جائے گا وہ تو ہمارا نور الدین مارسیلی ہے۔ممتاز الجیرین (Sprinter) سپرنٹر نور الدین مارسیلی نے کہا تھا۔

"When i race, my mind is full of doubts - who will finish second, who will finish third"

اللہ تعالیٰ ہمیں آسانیاں عطا فرمائے اور دوسروں میں آسانیاں تقسیم کرنے کا شرف عطا فرمائے۔

محمد توفیق

جناب پیر آفتاب حسین شاہ جیلانی،
وفاقی وزیر کھیل، حکومت پاکستان

مجھے یہ جان کر بہت خوشی ہوئی کہ ڈاکٹر وحید مغل نے عالمی سطح پر پاکستانی کھلاڑیوں کی غیر معمولی کارکردگی کو نہایت عرق ریزی سے ایک جامع کتاب کی صورت میں آئندہ نسلوں کے لیے محفوظ کرلیا ہے۔ جس پر وہ بجا طور پر مبارک باد کے مستحق ہیں۔ ڈاکٹر موصوف کی بیشتر زندگی تحقیق اور درس و تدریس میں گزری ہے اور انہیں کئی نامور بین الاقوامی تعلیمی اداروں سے سپورٹس سائنسز کی تعلیم حاصل کرنے کا نادر موقع بھی ملا ہے۔ معاشرے کی اصلاح کے لیے نوجوان مرد و خواتین کو آزادانہ ماحول میں رسم و رواج کو مدنظر رکھتے ہوئے کھیلوں کی آزادی ہمارا نصب العین ہے۔ عوامی حکومت نے ان مقاصد کے حصول کے لیے قومی اور صوبائی سطح پر کھیلوں کی سہولیات کی فراہمی کے لیے ضروری اقدامات کیے ہیں۔ میں اس کتاب کی اشاعت میں شامل ان تمام لوگوں کی کاوشوں کو سراہتا ہوں جو کسی نہ کسی طور اس کتاب کی اشاعت میں ممد و معاون رہے۔

جناب شاہ محمود قریشی،
وفاقی وزیر خارجہ حکومتِ پاکستان

پاکستانی کھلاڑی ہمیشہ ملک کے بہترین سفیر ثابت ہوئے ہیں اور انہوں نے دنیا کے ہر گوشے میں کامیابیوں کے جھنڈے گاڑ کر ملکِ عزیز کے لیے نیک نامی کا سامان پیدا کیا۔ لیکن ان غیر معمولی کارناموں کو مستقبل کے قاری کے لیے محفوظ کرنے کا اعزاز ڈاکٹر عبدالوحید مغل کو ہی حاصل ہوا جس پر وہ اور ان کا ادارہ پاکستان سپورٹس بورڈ قابل ستائش ہیں۔

جناب انیس الحسنین موسوی،
وفاقی سیکرٹری سپورٹس، حکومتِ پاکستان

یہ امر خوش آئین ہے کہ ڈاکٹر عبدالوحید مغل کی مساعی کی بدولت کھیلوں اور سپورٹس سائنسز کے علوم سے متعلق ایک مستند کتاب وجود میں آچکی ہے۔ اس شعبے میں ہمارے ملک میں زیادہ تحقیقی کام نہیں ہوا اِس باعث ڈاکٹر مغل کی یہ کاوش خصوصی مبارک باد کی مستحق ہے۔ میری دعا ہے کہ یہ عمدہ کتاب بارش کا پہلا قطرہ ثابت ہو یوں بھی ہر گھر میں عمدہ کتب لازمی ہونا چاہئیں کہ کتاب تو گھر کی مانند ہوتی ہے ہمیں ان گھروں میں رہنا چاہیے۔

جناب محمد اشرف خان،
سیکرٹری سپورٹس، حکومت پاکستان

ڈاکٹر وحید مغل کی کتاب راہنمائے کھیل و جسمانی تعلیم کے لیے چند سطور لکھتے ہوئے مجھے انتہائی خوشی محسوس ہو رہی ہے۔ ڈاکٹر وحید مغل ایک عرصہ سے قومی اور بین الاقوامی سطح پر کھیلوں اور جسمانی تعلیم کے پروگراموں سے منسلک رہے ہیں۔ انہوں نے اپنے وسیع تجربات، سائنسی نقطہ نظر اور علمی اندازِ فکر کو یکجا کرتے ہوئے اس کتاب کو ہر لحاظ سے منفرد اور مستند بنانے کی کوشش کی ہے۔ ڈاکٹر وحید مغل اس کاوش پر بجا طور پر مبارک باد کے مستحق ہیں۔

جناب محمد انور خان،
جوائنٹ سیکرٹری، وزارت کھیل

ڈاکٹر عبدالوحید مغل صاحب سپورٹس کے شعبہ میں ایک منفرد مقام رکھتے ہیں اور متعدد کتابوں کے مصنف ہیں۔ بطور جوائنٹ سیکرٹری اور قائم مقام سیکرٹری، برائے وزارت کھیل مجھے ان کی قابل ستائش کارکردگی دیکھنے کا موقع ملا۔ وزارت کھیل نے حکومت پاکستان کی منظوری سے انہیں نوجوانوں کی کوچنگ بطریق احسن سرانجام دینے پر اعزاز یہ جولائی 2008ء بھی دیا ہے۔ مجھے امید ہے کہ ان کی یہ کتاب عام قاری اور سپورٹس کے شعبے سے تعلق رکھنے والے لوگوں میں پذیرائی حاصل کرے گی۔ میں ڈاکٹر عبدالوحید مغل کی کاوشوں کو سراہتے ہوئے انہیں اس کام پر مبارک باد پیش کرتا ہوں۔

جناب سید امیر حمزہ گیلانی،

ڈائریکٹر جنرل، پاکستان سپورٹس بورڈ

ڈاکٹر عبدالوحید مغل کی کتاب "رہنمائے کھیل وجسمانی تعلیم" کے لیے چند سطور لکھتے ہوئے مجھے انتہائی خوشی محسوس ہو رہی ہے۔ اس موضوع پر کتابوں کی عدم دستیابی کے باعث ڈاکٹر عبدالوحید مغل کی یہ کوشش قابل صد ستائش ہے۔ ڈاکٹر عبدالوحید مغل ایک اعلیٰ تعلیم یافتہ نوجوان ہیں۔ جسمانی تعلیم کے میدان میں وہ قومی اور بین الاقوامی سطح پر اپنا ایک مقام رکھتے ہیں۔ یہ کتاب ان کے گہرے مطالعے، وسیع تجربے اور سائنسی نقطہ نظر کا نچوڑ ہے۔ مجھے قوی امید ہے کہ یہ کتاب ملک میں کھیلوں اور جسمانی تعلیم کی ترویج وترقی کا باعث ہوگی۔

جناب شاہد علی خان،

ممبر، انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی (IOC)

ڈاکٹر وحید مغل کی کتاب "رہنمائے کھیل وجسمانی تعلیم" اُردو زبان میں ایک قابلِ قدر اضافہ ہے۔ کھیلوں سے متعلق اس قدر مستند معلومات اتنے جامع انداز میں پیش کر دینا واقعی ایک غیر معمولی کارنامہ ہے جس کے لیے مصنف یقیناً مبارک باد کے مستحق ہیں۔

جناب عبدالخالق خان،

سیکرٹری جنرل، پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن

مجھے ڈاکٹر عبدالوحید مغل کے مسودہ کتاب بعنوان "رہنمائے کھیل وجسمانی تعلیم" کا مطالعہ کرکے بے حد خوشی ہوئی کہ ڈاکٹر صاحب نے عالمی اور قومی کھیلوں کے پس منظر، تاریخ، قوانین اور نامور کھلاڑیوں کی غیر معمولی کارکردگی کو ایک مستند کتابی شکل میں جمع کر دیا ہے۔ میرے نزدیک اس طرح کے موضوع پر کتاب لکھنا ایک بہت ہی مشکل کام ہے۔ مشکل اس لیے کہ جس طرح کے مواد کی ضرورت تھی ڈاکٹر صاحب نے اپنی محنتِ شاقہ اور کمال لگن کے ساتھ اسے مختلف ذرائع سے اکٹھا کیا ہے۔ میں ڈاکٹر صاحب کو ان کی کاوش پر دلی مبارک باد پیش کرتا ہوں اور امید رکھتا ہوں کہ وہ آئندہ بھی اپنی علمی جستجو کا سلسلہ جاری رکھیں گے۔

باب اوّل

کھیلیں

۱۔ اولمپک کھیلیں

۲۔ دولت مشترکہ کھیلیں

۳۔ ایشیائی کھیلیں

۴۔ جنوبی ایشیائی کھیلیں

۵۔ اتھلیٹکس

۶۔ بیڈمنٹن

۷۔ برج

۸۔ باڈی بلڈنگ

۹۔ باکسنگ

۱۰۔ بیس بال

۱۱۔ باسکٹ بال

۱۲۔ بلیئرڈ اینڈ سنوکر

۱۳۔ پیراکی

۱۴۔ پولو

۱۵۔ ٹیبل ٹینس

۱۶۔ ٹینس

۱۷۔ مارشل آرٹ
(کراٹے، تائیکوانڈو، جوڈو، ووشو)

۱۸۔ جمناسٹک

۱۹۔ ہاکی

۲۰۔ کُشتی

۲۱۔ سائیکلنگ

۲۲۔ سکوائش

۲۳۔ شطرنج

۲۴۔ فٹ بال

۲۵۔ کشتی رانی
(یاٹنگ، سیلنگ، روئنگ)

۲۶۔ کرکٹ

۲۷۔ کبڈی

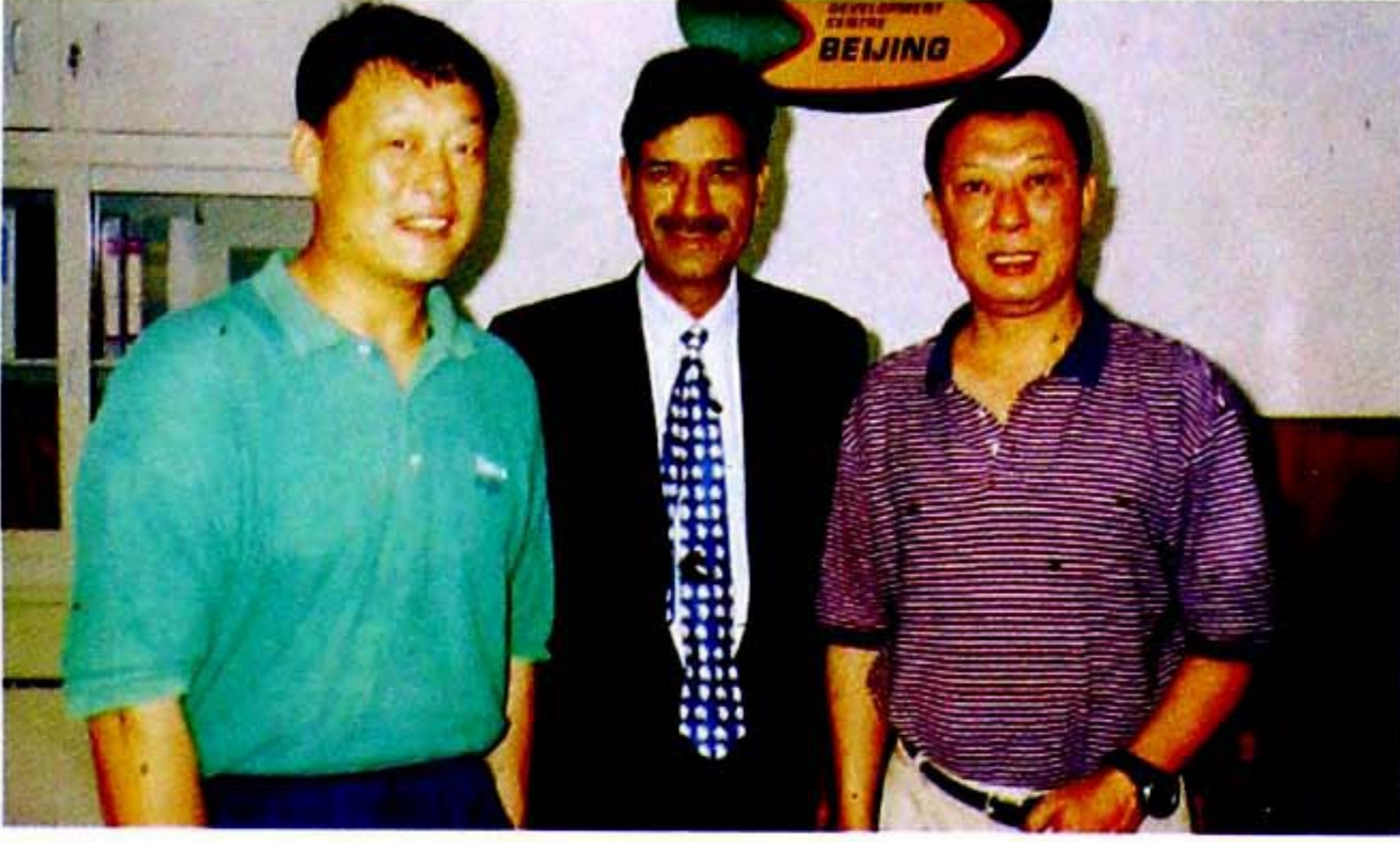
۲۸۔ کوہ پیمائی

۲۹۔ گالف

۳۰۔ والی بال

۳۱۔ ویٹ لفٹنگ

صدر پاکستان جناب محمد رفیق تارڑ اور پی او اے کے سابقہ صدر رسید واجد علی شاہ (مرحوم
کے ہمراہ لیاقت جمنازیم میں ایک تقریب کے دوران

لیاقت جمنازیم میں وزیر اعظم اسلامی جمہوریہ پاکستان جناب میر ظفر اللہ خان جمالی
کے استقبال کا منظر مصنف کے ساتھ تیراکی کی کھلاڑی کرن خان بھی موجود ہیں

اولمپک کھیلیں (Olympic Games)

☆ تعارف (Inroduction)

اولمپک کھیلوں کا شمار دنیا کے انتہائی منظم اور عظیم ترین غیر سیاسی اجتماعات میں کیا جاتا ہے۔اس میں حصہ لینے کے لیے رنگ، نسل اور مذہب کی کوئی پابندی نہیں ہوتی۔اولمپک کھیلوں میں ہزاروں کی تعداد میں اتھلیٹ ایک دوسرے سے مقابلہ کرتے ہیں۔لاکھوں کی تعداد میں لوگ کھیلوں کو دیکھنے کے لیے سٹیڈیم میں موجود ہوتے ہیں جبکہ اربوں لوگ اپنے گھروں میں بیٹھے اولمپک کھیلوں کو TV پر دیکھ رہے ہوتے ہیں۔قدیم اولمپک کھیلوں کا آغاز 776 قبل مسیح میں یونان سے ہوا جنہیں 394ء میں ایک شاہی فرمان کے ذریعے حکماً بند کر دیا گیا۔دوبارہ اولمپک کھیلوں کا اجراء پیری ڈی کو برٹن کی کوششوں سے 1896ء میں ہوا۔یہ کھیلیں بھی یونان کے شہر ایتھنز میں منعقدہ کی گئیں۔اولمپک کھیلوں کا مقصد دنیا میں امن اور دوستی کو فروغ دینا اور شوقیہ اتھلیٹس کی حوصلہ افزائی کرنا ہے۔ان کھیلوں میں پانچوں براعظموں ،افریقہ، ایشیاء، آسٹریلیا، یورپ، شمالی اور جنوبی امریکہ کے کھلاڑی حصہ لیتے ہیں۔

☆ گرمائی اولمپک کھیلیں (Summer Olympic Games)

موسم گرما کی کھیلوں کے مقابلے 16 دن جاری رہتے ہیں اور کئی ملین تماشائی ان کھیلوں سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔عالمی پریس ان کی بہت کوریج کرتا ہے۔اولمپک کھیلوں میں وہ کھیل شامل کیے جاتے ہیں جو کم از کم 50 ممالک میں مقبول ہوں اور تین براعظموں کے کھلاڑی اس کھیل میں نمایاں مقام رکھتے ہوں۔موسم گرما کے اولمپک کھیلوں کی منظور شدہ فہرست میں 28 کھیلیں شامل ہیں۔

میزبان شہر اولمپک کھیلوں کے لیے بڑا سٹیڈیم اور دیگر کھیلوں کی سہولیات فراہم کرتا ہے۔میزبان ممالک میں اولمپک کی کھیلوں کے لیے خصوصی شہر بنائے جاتے ہیں۔موسم گرما کی کھیلیں

1896ء سے شروع ہوئیں۔ 204 سے زائد ممالک کے اتھلیٹ اولمپک مقابلوں میں حصہ لیتے ہیں اور ہزاروں اتھلیٹس جن میں عورتیں بھی شامل ہیں ان کھیلوں کی رونق کو دوبالا کرتی ہیں۔

☆ سرمائی اولمپک کھیلیں (Winter Olympic Games)

موسم سرما کی اولمپک کھیلیں ہر چار سال بعد شدید سردی میں سال کے آغاز میں شروع ہوتی ہیں۔ یہ 12 روز تک جاری رہتی ہیں۔ ان کھیلوں میں صرف وہی کھیلیں شامل کی جاتی ہیں جو کم از کم 25 ممالک میں مقبول ہوں اور 2 براعظموں کے ممالک ان میں شامل ہوں۔ موسم سرما کی اولمپک کھیلوں کی منظور شدہ فہرست میں سات کھیلیں شامل ہیں۔ جن میں بیاتھلون (Biathlon) (کراس کنٹری سکائنگ اور شوٹنگ پر مشتمل کھیلوں کا مجموعہ) برف کی ریس گاڑی (Bobsledding) فگر سکیٹنگ، آئس ہاکی، سکی انگ، سپیڈ سکیٹنگ اور لیوج (Luge)، بیاتھلون میں صرف مرد حصہ لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ بزلیڈنگ اور آئس ہاکی بھی اولمپک لیول پر مرد ہی کھیلتے ہیں۔ موسم سرما کی اولمپک کھیلوں میں 1000 سے زیادہ اتھلیٹس حصہ لیتے ہیں جن میں ایک چوتھائی خواتین بھی شامل ہوتی ہیں۔ اتھلیٹس 70 ممالک سے حصہ لینے آتے ہیں۔ آئس ہاکی اور فگر سکیٹنگ اِن ڈور سٹیڈیم میں کھیلی جاتی ہیں۔ سکائی جمپنگ کے لیے خصوصی ٹرائل بنائے جاتے ہیں جسے 200,000 تماشائی دیکھتے ہیں۔

☆ یونانی روایات اور اولمپک کھیل

جدید اولمپک کھیلوں کا اجراء 1896ء میں یونان کے شہر ایتھنز سے ہوا۔ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ کھیلیں 1253 سے 884 قبل مسیح کے درمیان شروع ہوئیں۔ لیکن وہ کھیلیں جن کا تاریخ میں ریکارڈ آج تک موجود ہے 776 قبل مسیح میں منعقد کی گئیں۔ تقریباً 1170 سال تک باقاعدہ جاری رہنے والے ان کھیلوں کو مذہبی بنیادوں پر رُوم کے بادشاہ Thedosius نے 394ء میں شاہی فرمان کے ذریعے بند کروا دیا۔

قدیم مہذب اقوام میں سب سے پہلے جنہوں نے کھیلوں کو باقاعدہ اور منظم طریقے سے اپنایا وہ اہل یونان تھے جن کی اولمپک کھیلیں تاریخ کا اہم ترین باب ہیں۔ یونان سے زیادہ کسی اور نے

کھیلوں کی قدر و قیمت نہیں تھی۔ انہوں نے جسمانی نشو ونما کو میوزک اور شاعری کے ہم پلہ ثقافت کا نہایت اہم جز و قرار دیا۔ لہٰذا کھیلوں کے مقابلوں کی تاریخ یونانیوں کے تمدن سے منسلک ہے۔

قدیم یونان چھوٹے بڑے خود مختار علاقوں میں منقسم تھا جنہیں شہری ریاستیں کہتے تھے۔ یہاں کے باشندے اپنے دیوتاؤں کی یاد میں مذہبی تہوار مناتے جن میں رقص و سرور کی محفلوں کے ساتھ ساتھ کھیلوں کے مقابلے بھی کروائے جاتے۔ زیادہ مشہور مقابلوں میں اولمپک، پاٹھین اور آتھمیین مقابلے شامل تھے۔ اولمپک مقابلے جن کی شہرت اور مقبولیت زیادہ تھی اولمپیا کے مقام پر کروائے جاتے۔ دریائے ایلفس کے کنارے یہ مقام جہاں زیوس دیوتا (Zeus God) کا مجسمہ تھا اہل یونان کے لیے بڑی عقیدت اور احترام کی جگہ تھی۔ جہاں وہ عبادات اور پرستش کی رسومات ادا کرتے تھے اور اپنے دیوتاؤں کی خوشنودی کے لیے کھیلوں کا انعقاد کیا جاتا تھا۔ قدیم اولمپک کے آغاز سے متعلق کئی قصے کہانیاں اور روایات مشہور ہیں۔

<u>پہلی روایت کے مطابق</u> ارضی بادشاہت کے حصول کے لئے زیوس دیوتا اور قرانوس دیوتا کے درمیان کشتی کا مقابلہ ہوا۔ زیوس دیوتا۔ نے ایک زور دار مقابلہ کے بعد قرانوس دیوتا کو شکست دی۔ تب زیوس دیوتا نے اپنی فتح کا جشن منانے کے لئے ایک تہوار منعقد کیا جس میں کھیلوں کے مقابلے شامل تھے۔

<u>اولمپک کھیلوں کی دوسری روایت کے مطابق</u> ریاست ایلس کے بادشاہ آگیس نے ہرکولیس نامی ایک نوجوان کو کسی مظاہرہ پر گھوڑوں اور بھیڑوں کے شاہی اصطبل کو صاف کرنے کی سزا دی۔ ہرکولیس نے دریائے ایلس کا منہ موڑ کر دریا کے پانی سے اصطبل کو صاف کر دیا۔ ایک اور روایت کے مطابق اس نے ریوڑ کا دسواں حصہ طلب کیا جو اصطبل صاف کرنے کی شرط کے طور پر مقرر کیا گیا تھا۔ آگیس نے یہ حصہ اس بنا پر دینے سے انکار کر دیا کہ شرط دریا کے پانی سے صاف کرنے کی نہیں تھی۔ ہرکولیس انکار کے بعد مایوس ہو کر بستی چھوڑ گیا اور کچھ عرصہ بعد اپنے ساتھیوں کے ہمراہ واپس آ گیا۔ تب ہرکولیس نے ایک بڑے مقابلے میں بادشاہ آگیس کو قتل کر کے خود تخت و تاج کا مالک بن گیا لیکن اس خفت اور بدنامی کے داغ کو مٹانے کے

لئے اس نے 1253 قبل مسیح میں ان کھیلوں کو جاری کیا۔

<u>تیسری روایت کے مطابق</u> ایلس کے بادشاہ اورنومس نے اپنی پیاری نہایت خوبصورت بیٹی، ہپوڈومیا کی شادی کے لئے یہ شرط مقرر کی کہ جو شخص رتھ کی دوڑ میں اس کے شاہی محافظوں کو شکست دے گا اس کے ساتھ اپنی بیٹی کی شادی کر دے گا۔ بادشاہ چونکہ بیٹی کو جدا نہیں کرنا چاہتا تھا اس لیے وہ مقابلہ سے ایک رات قبل اپنے محافظوں کے ذریعے مقابلے میں حصہ لینے والے نوجوانوں کی رتھوں کے پہیے کمزور کروا دیتا تھا۔ اس کے علاوہ تمام راستے میں دوڑنے والوں کو نیزہ کی زد میں رکھا جاتا تھا کیونکہ ہار جانے کی سزا موت تھی۔ اس شرط کو پورا کرتے ہوئے تیرہ جان باز وقفہ وقفہ کے بعد موت کی بھینٹ چڑھے۔ آخر کار پیلوپس نامی ایک ہوشیار نوجوان اِس مقابلے میں کامیاب ہوا۔ اسکی کامیابی کا راز حالات کا جائزہ اور مطالعہ کر کے رتھ کا سامان خفیہ طور پر بدل لینا تھا۔ اس نوجوان نے کامیاب ہو کر تخت پر قبضہ کر لیا۔ اور فتح کی خوشی میں 886 قبل مسیح میں اولمپیا میں کھیل جاری کروائے۔

<u>چوتھی روایت کے مطابق</u> مغربی پیلوپانیز (Pelopanesse) میں اولمپیا کی وادی تھی۔ جو دیوتاؤں کے بادشاہ زیوس (Zeus) کے نزدیک مقدس تھی۔ یہاں ایک مزار تھا۔ جس کا نام (Guaromtor of oath) تھا۔ یہاں یونانیوں کے عروج کے زمانے میں سونے اور سنگ مرمر کا بنا ہوا ایک دیوتا کا بت تھا۔ یہ بت دنیا کے سات عجوبات میں شمار ہوتا تھا۔ چار سال کے وقفے کے بعد زیوس کا ایک بہت بڑا میلہ اِسی مقام پر لگتا تھا۔ اس میلہ کے دوران سارے یونان میں دو ہفتوں کے لئے لڑائی بند کر دی جاتی اور اسے "زیوس کا زمانہ امن" (Peacc of Zeus) کا نام دیا جاتا۔ امن وامان کے اس عرصہ میں سپاہیوں کو زیوس کے مزار واقع اولمپیا کی زیارت کرنے کی اجازت ہوتی تھی۔ اس موقع پر جب سپاہی جمع ہوتے تو یونانیوں کے دماغ میں خیال آیا ہو گا کہ سپاہیوں کو خوش رکھنے کے لئے کھیلوں کے مقابلوں کا انعقاد کیا جائے۔ چنانچہ خیال کیا جاتا ہے کہ یہاں سے اولمپک کھیلوں کا آغاز ہوا ہوگا۔ "یونانی تہذیب میں اولمپک کھیلوں کی اہمیت کا اندازہ اس سے لگایا جا سکتا ہے کہ یونانی سالانہ کیلنڈر اولمپک کے

انعقاد کی تاریخ کے لحاظ سے مرتب کیا جاتا تھا"۔

☆ اولمپک کا صلح جوئی کا مقصد (Olympic Truce)

قدیم اولمپک کھیلوں کے مقابلے پروقار اور منظم ہوا کرتے تھے۔ کھیلوں کے انعقاد کی ذمہ داری ایک اعلیٰ درجے کی تنظیم کے سپرد تھی جو کھیلوں کے انعقاد سے قبل تمام ریاستوں میں صلح کا مقدس پیغام بھجواتی۔ اولمپک کھیلوں کے تقدس کا احترام سب پر لازم تھا۔ اس دوران خیر سگالی کے جذبے کے تحت تمام جھگڑے بند کر دیئے جاتے تھے اور کھلاڑیوں کی عزت اور حفاظت ضروری تصور کی جاتی تھی۔ یونانیوں کے عقیدے کے مطابق جو شخص ان نقاط کی خلاف ورزی کرتا وہ منحوس وملعون قرار پاتا اور دیوتاؤں کی ناراضگی کا موجب بنتا جس کی نحوست کے باعث سارا ملک کسی بلا یا وبا میں مبتلا ہو سکتا تھا۔ اگرچہ یہ ریاستیں اکثر ایک دوسرے سے برسرِ پیکار رہتی تھیں۔ لیکن اولمپک کھیلوں کے ایام میں صلح کا عام معاہدہ ہو جاتا۔ پھر دوست دشمن تمام اولمپک مقابلوں میں بلاخوف وخطر شامل ہو سکتے تھے۔ کیونکہ زیوس دیوتا کی پرستش تمام یونان میں ہوتی تھی اور ان کے عقیدے کے مطابق اولمپک کھیلوں کے ایام میں کسی کو نقصان پہنچانا دیوتا کی ناراضگی مول لینا تھا۔ لہٰذا دیوتا کو ناراض کرنے کی کوئی بھی جرآت نہ کر سکتا تھا۔

عالمی سطح پر کھیلوں کے ذریعے صلح جوئی کے پیغام کا تصور بھی قدیم اولمپک کھیلوں سے مستعار ا گیا۔ قدیم اولمپک کی روایت کے مطابق لڑائی میں مشغول ریاستیں اولمپک کھیلوں سے سات (7) دن پہلے اور کھیلوں کے اختتام سے سات (7) دن بعد تک لڑائی جھگڑے مکمل طور پر بند کر دیتی تھیں تا کہ کھیلوں کا انعقاد بہتر فضاء میں ہو سکے۔

ان کھیلوں میں صرف حقیقی یونانی نسل کے کھلاڑیوں کو حصہ لینے کی اجازت تھی۔ دوسری شرط کے مطابق حصہ لینے والے کھلاڑی نے کبھی کوئی گناہ نہ کیا ہو اور نہ ہی اس کے بزرگ رشتہ دار (باپ دادا) کسی گناہ میں ملوث ہوئے ہوں۔ مجرم یا مجرم کے عزیزوں کو کھیلوں میں شامل ہونے کی اجازت نہ تھی۔ جج صاحبان کیلئے زیوس کے مجسمہ کے سامنے کھڑے ہو کر ایمانداری، قوانین کی پاسداری، اور غیر جانبداری کا حلف اٹھانا ضروری تھا۔ ابتدائی اولمپک مقابلوں میں

عورتوں کا داخلہ ممنوع تھا کیونکہ کھلاڑی ان مقابلوں میں بالکل عریاں حالت میں حصہ لیتے تھے بعدازاں عورتوں اورلڑکوں کے مقابلے بھی پروگرام میں شامل کر لئے گئے۔

برہنہ جسم کے ساتھ کھیلوں میں حصہ لینے کے پس منظر میں یہ فلسفہ کارفرما تھا کہ زیوس دیوتا کو دکھایا جاسکے کہ ان کے عطا کردہ مقدس جسموں کی نشوونما اور پرورش کتنے اہتمام سے کی گئی ہے۔

جیتنے والے کھلاڑیوں کے سر پر زیتون کا تاج اور ہاتھ میں پام (کھجور کی مانند کا درخت) کی شاخ دی جاتی تھی۔ (یونانی زیتون اور پام کے درخت کو مقدس سمجھتے تھے) اولمپک مقابلے جیتنے والے کی اہل شہر بڑی قدرومنزلت کرتے اور اسے ایک جلوس کی صورت میں اپنے شہر لے جاتے۔ اس کی عزت افزائی کے لئے شہر کی فصیل پھاڑ کر اس کے لئے نیا راستہ بنایا جاتا۔ شعراء اس کے کارنامے اور توصیف میں قصیدے بیان کرتے۔ سنگ تراش اس کے مجسمے تراشتے۔ ہر فاتح کا مجسمہ زیوس دیوتا کے مندر کے قریب ہی نصب کیا جاتا۔ جس پر اسکا نام شہر کا نام، مقابلے کی نوعیت اور اولمپک کھیلوں کا سن تحریر کیا جاتا۔ عہد جدید میں قدیم اولمپک کی تاریخ معلوم کرنے میں بیشتر ماخذ یہی مجسمے تھے جو کہ اس مقام کی کھدائی کے بعد دریافت ہوئے۔

کھیلوں کا انعقاد اولمپیا کے میدان میں ہوتا۔ قدیم اولمپیا کا میدان 214 گز لمبا اور 32 گز چوڑا تھا لمبائی کو یونانی زبان میں اسٹیڈ (Stade) کہا جاتا ہے۔ اسی لفظ سے اسٹیڈیم کا نام سامنے آیا ہے۔ اس میدان کے اردگرد کی آپس میں ملی ہوئی پہاڑیاں عہدِ حاضر کے سٹیڈیم کا نمونہ پیش کرتی تھیں۔ جن پر تقریباً ساٹھ ہزار تماشائی بیٹھ سکتے تھے۔ گھوڑوں اور رتھوں کی دوڑ کے لئے اسی طرح کا ایک الگ قدرتی میدان تھا۔ جس کی لمبائی 180 گز اور چوڑائی 90 گز تھی۔ یہاں 6 ہزار سے زیادہ تماشائیوں کے بیٹھنے کی گنجائش موجود تھی۔

ابتداء سے لے کر 476 قبل مسیح تک یعنی 77 ویں قدیم اولمپک تک کھیلوں کے سارے مقابلے ایک ہی روز کے لیے منعقد کیے جاتے تھے۔ لیکن اس کے بعد یہ محسوس کیا جانے لگا کہ جشن کا ایک دن بہت سے کھیلوں کے لیے ناکافی ہے۔ لہذا ایک دن سے بڑھا کر یہ مقابلے چار دنوں کے لیے کر دیے گئے۔ اِس کے علاوہ مقابلوں کے بعد پانچواں دن انعامات کی تقسیم اور دیگر اختتامی تقریبات کے لیے مختص کر دیا گیا۔

قدیم اولمپک کھیلوں کا پروگرام (Programme of events)

قدیم اولمپک میں کھیلوں کا پروگرام پانچ ایام پر مشتمل تھا۔ جس پر اولمپک کے تمام مقابلوں میں عمل درآمد کرنا لازمی تھا۔

- پہلے دن کا پروگرام — پہلا دن حلف اٹھانے کیلئے وقف کیا گیا تھا اُسی روز جانوروں کی قربانی دی جاتی اور چڑھاوے چڑھائے جاتے۔
- دوسرے دن کا پروگرام — دوسرے دن تیز دوڑوں (Sprints)، کشتی، باکسنگ اور Pangration کے مقابلے کرائے جاتے۔
- تیسرے دن کا پروگرام — تیسرے دن رتھوں کی دوڑ، لمبی چھلانگ، تھالی اور نیزہ پھینکنے اور دوڑوں کے دیگر مقابلے کروائے جاتے۔
- چوتھے دن کا پروگرام — اس دن تیز دوڑوں کے فائنل راؤنڈ، لمبے فاصلے کی دوڑیں کشتی اور باکسنگ کے مقابلوں کے علاوہ Hecatomb، Pangration, Diavols اور Foot Race in Armour کے مقابلے کرائے جاتے
- پانچویں دن کا پروگرام — پانچواں دن تقسیم انعامات اور دیگر تقریبات کے لیے وقف تھا

پہلے اولمپک کھیلوں کے مقابلوں میں صرف ایک ٹانگ کی دوسو گز کی دوڑ شامل تھی جسے ڈروموس (Dromos) کہا جاتا تھا۔ تاریخ نویسوں کا خیال ہے کہ اس دوڑ میں فتح حاصل کرنے والا یونان کا ایک باورچی تھا جس کا نام کوری بس (Coroebus) تھا۔ اس سلسلے میں یہ تاریخی حوالہ بھی ملتا ہے کہ اس دوڑ کو دیکھنے کے لیے تقریباً 45000 افراد اولمپیا کے میدان میں جمع ہوئے تھے۔ ڈروموس (Dromos) یعنی ایک ٹانگ دوڑ کا رواج کئی اولمپک کھیلوں تک جاری رہا لیکن بعد میں دوسرے کھیل بھی اِن مقابلوں میں شامل کر لیے گئے۔

ابتدائی اولمپک مقابلوں کے آغاز میں پیدل چلنے کے مقابلوں کو بہت اہمیت حاصل تھی ان مقابلوں میں میدان کی ایک لمبائی کے مقابلہ کو Stade Run اور دو لمبائی کو ڈائیلس (Dialous) کہتے پروگرام میں شامل تھے۔ مقابلہ کرنے والوں کی تعداد زیادہ ہوتی تو انہیں

گروپوں میں تقسیم کر دیا جاتا اور ان کا نمبر بذریعہ قرعہ اندازی نکالا جاتا تھا۔وقت گذرنے کے ساتھ مزید دوڑیں اور دیگر مقابلے پروگرام میں شامل ہوتے رہے۔جن میں لمبے اور درمیانی مقابلے کی دوڑیں لمبی چھلانگ، نیزہ پھینکنا، ڈسکس پھینکنا، کشتی، مکہ بازی اور پینٹکریشن کے مقابلے شامل تھے۔عورتوں کی دوڑوں کے مقابلے مردوں سے نصف ہوا کرتے تھے۔

☆ زوال کے اسباب:

ایک طویل عرصے تک اہل یونان اور اہل روم کھیلوں کے ذریعے مفید اور کارآمد مقاصد حاصل کرتے رہے۔قدیم یونانی تہذیب جو علم وادب کا گہوارہ تصور کی جاتی ہے نے علم کے ساتھ ساتھ جسم کو اتنی ہی اہمیت دی۔ان کے نزدیک جسم کو مناسب خوبصورت اور سڈول رکھنا مذہبی عقائد کا ایک جزو خیال کیا جاتا تھا۔لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ کھیلوں کی بنیاد پر منفی سوچوں نے غلبہ پایا تو معاشرہ بے راہ روی کا شکار ہونے لگا۔اہل روم جب ان سرگرمیوں کے ذریعے غلط مقاصد کی تکمیل کرنے لگے تو یہی کھیلیں عظیم تہذیب کے لیے زوال کا پیغام لائیں۔

اولمپکس کے آغاز اور تخلیق کا سہرا چونکہ یونانیوں کے سر جاتا ہے سو رومیوں کا اس کے خلاف تعصب ایک قدرتی امر تھا لیکن ان کھیلوں کے تقدس کو گہنانے میں رومی بادشاہ نیرو جس کے حوالے سے یہ کہاوت بہت مشہور ہے کہ "روم جل رہا تھا اور نیرو بانسری بجا رہا تھا" کا نمایاں کردار ہے۔ستم ظریفی ملاحظہ فرمائیے کہ نیرو کو کھیلوں کا بے پناہ شوق تھا اور وہ اولمپک مقابلوں میں بڑے اہتمام سے اپنے کھلاڑیوں کو شرکت کے لیے بھیجتا تھا۔لیکن اصل خرابی کی جڑ اس کا یہ خیال تھا کہ ہر کھیل کو اُسی کی ٹیم لازمی جیتے۔وہ دھمکی یا دباؤ، فیئر یا فاؤل، رشوت کرپشن غرض ہر حربے سے فتح یاب ہونے کا خواہشمند تھا۔جس نے اولمپک کھیلوں کی اخلاقی بنیادوں کو ہلا کر رکھ دیا۔

قدیم اولمپک کھیل 1170 سال تک منعقد ہوتے رہے۔جب تک ان مقابلوں میں خالص انصاف کا مقدس جذبہ قائم رہا ان کھیلوں کو عروج حاصل رہا لیکن وقت کے ساتھ ساتھ کھیلوں کے مقاصد تبدیل ہونے لگے۔خصوصی طور پر رومیوں کے یونان پر قبضے کے بعد یونانیوں میں اولمپک کھیلوں کے لئے پہلے جیسا جوش وخروش نہ رہا۔کھلاڑیوں میں پیشہ ورانہ رجحان پرورش

پانے لگا زیادہ پر جوش اور وحشیانہ کھیل مثلاً پنکریشن ، مکہ بازی اور رتھوں کی دوڑیں زیادہ مقبولیت حاصل کرنے لگے۔ مصنفین رشوت خوری اور جانبداری سے کام لینے لگے۔

اولمپک فاتح اپنی مقبولیت کا ناجائز فائدہ اٹھانے لگے ان کی غنڈہ گردی اور سینہ زوری سے شہریوں کی زندگی دوبھر ہوگئی۔ کھلاڑیوں اور تماشائیوں کی بددلی نے زوال کے عمل کو اور تیز کر دیا۔ رومیوں نے عیسائی مذہب اختیار کرلیا اور ان مقابلوں کو ناپسند کیا۔ حتیٰ کہ روم کے بادشاہ تھیوڈوسس نے 394ء میں ان کھیلوں کو بند کر دینے کا فرمان جاری کر دیا۔ اِس شاہی حکم کے بعد شاندار ورزش گاہیں اور سٹیڈیم سنسان ہو گئے ان کی دیکھ بھال نہ ہونے کی بناء پر یہ عظیم ورزش گاہیں اپنی اصلی حالت اور معیار برقرار نہ رکھ سکیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ بدلتے موسموں کے اثرات اور شدید زلزلوں نے ان کا بیشتر حصہ زمین بوس کر دیا۔ پھر رہی سہی کسر دریائے ایلفیئس نے پوری کر دی جس کے سیلاب نے ان عمارتوں کو گزوں مٹی کی تہ کے نیچے دفن کر دیا اور اولمپک کے عظیم کارنامے قصہء پارینہ بن کر رہ گئے۔

قدیم اولمپک کھیلوں کو دوبارہ زندہ کرنے کا سہرا فرانسیسی قانون دان پیری ڈی کوبرٹن کے سر ہے۔ کوبرٹن امن پسند شہری تھا۔ وہ جنگوں سے سخت بیزار تھا جن میں ہزاروں بے گناہ لوگ مارے اور تباہ و برباد ہو جاتے تھے۔ وہ تمام اقوام عالم میں ایسا آئین جاری کرنا چاہتا تھا جو تمام ممالک کو قبول ہو۔ سب اپنا اپنا حق قبول کریں اور دوسروں کی حق تلفی نہ کریں۔

اس نے مغربی ممالک کے سربراہوں اور چیدہ چیدہ افراد کو ہم خیال بنایا اور قدیم اولمپک کھیلوں کے اجراء کے متعلق تجویز دی۔ اس کا نظریہ تھا کہ جب کھیل کے میدان میں مقابلہ کرتے ہوئے رنگ و نسل کی تمیز کے بغیر مختلف اقوام کے کھلاڑیوں میں ایک قانون چل سکتا ہے۔ تو امن عالم کے لئے بھی ایک آئین چل سکتا ہے۔ صرف واحد آئین سے ہی عالمی امن کا مقصد حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اور لوگ باہمی جنگوں سے بچ سکتے ہیں۔ بہر حال اس نے امن عالم کے قیام کے لئے 1894ء کی کانفرنس میں اولمپک گیمز کے اجراء کی تجویز پیش کی جو قبول ہوئی اور 1896ء میں جدید اولمپک گیمز پہلی مرتبہ یونان کے دارالخلافہ ایتھنز میں منعقد ہوئیں۔ یہ فیصلہ بھی ہوا کہ یہ کھیلیں آئندہ ہر چار سال کے بعد دنیا کے مختلف شہروں میں منعقد ہوں۔ اسطرح

اٹھائیسویں اولمپک کھیل 108 سال بعد دوبارہ یونان کے شہر ایتھنز میں اسی مقام پر منعقد ہوئے جہاں قدیم اولمپک کا انعقاد ہوا تھا۔ جبکہ انتیسویں اولمپک کھیلوں کا اختتام چین کے شہر بیجنگ میں اِسی سال اگست 2008ء میں ہوا۔

جدید اولمپک کھیلوں کا جھنڈا (Olympic Flag)

اولمپک پرچم بنانے کا تصور ڈی کوبرٹن کا تھا۔ اولمپک پرچم پہلی مرتبہ بیلجیم کے شہر اینٹورپ (Antwerp) میں استعمال کیا گیا۔ جدید اولمپک کھیلوں کے جھنڈے کا رنگ فیروزی ہے جس پر پانچ مختلف رنگوں کے دائرے بنے ہوئے ہیں۔ یہ دائرے جو سبز، سرخ، نیلے، پیلے اور کالے رنگ کے ہیں پانچوں براعظموں کو ظاہر کرتے ہیں ان رنگوں میں کم از کم ایک رنگ دنیا کے ہر ملک کے جھنڈے میں موجود ہے۔ اولمپک پرچم کے اوپر بنے دائرے دنیا کے لئے اتحاد و یگانگت کا پیغام ہیں۔

اولمپک مشعل (Olympic Torch)

اولمپک مشعل سچائی، انصاف، محنت، دوستی، امن اور بھائی چارے کی دلیل سمجھی جاتی ہے۔ مشعل روشن کرنے کی پروقار تقریب جدید اولمپک کھیلوں میں خصوصی اہمیت اور مقام رکھتی ہے۔ اولمپک مشعل یونان میں اولمپیا۔ کے مقام پر زیوس (Zeus) دیوتا کے مندر کے سامنے سورج کی شعاعوں سے محدب عدسوں کے ذریعے روشن کی جاتی ہے۔ اولمپک کھیلوں کے آغاز سے پہلے یہ مشعل مختلف ممالک کا سفر کرتی ہوئی اولمپک کھیلیں منعقد کرنے والے شہر تک مختلف رنگا رنگ تقریبات کے ذریعے پہنچتی ہے۔ مختلف ممالک کے کھلاڑی دوڑتے ہوئے اولمپک مشعل کو اگلی منزل پر Pass on کرتے چلے جاتے ہیں۔ اور آخر کار اسی مشعل کے ذریعے ایک بڑی مشعل روشن کی جاتی ہے جہاں اولمپک کھیلوں کے اختتام تک یہ مشعل روشن رہتی ہے۔ اولمپک مشعل روشن کرنے کی روایت قدیم اولمپک کھیلوں سے جاری ہے جہاں کھیلوں کے دوران یہ مشعل دیوتا ہیرا کے سامنے جلتی رہتی تھی۔

جدید اولمپک کھیلوں میں پہلی مرتبہ اولمپک مشعل 1928ء میں ہالینڈ کے شہر ایمسٹرڈیم

میں روشن کی گئی جہاں یہ مقابلوں کے اختتام تک جلتی رہی۔ باقاعدہ رنگا رنگ تقریبات کے ذریعے مشعل روشن کرنے کا رواج 1936ء کی اولمپک کھیلوں منعقدہ برلن، جرمنی سے ہوا۔ اگست 2004ء میں قدیم روایات کے مطابق اولمپک مشعل یونان کے شہر ایتھنز میں صدیوں بعد روشن کی گئی۔

☆ اولمپک کھیلوں کا نصب العین (Olympic Moto)

اولمپک کھیلوں کا موٹو "تیز تر، بلند تر اور مضبوط تر" رکھا گیا جو ایک فرد کی مکمل جسمانی فٹنس اور صلاحیت کی ترجمانی کرتا ہے۔

☆ اولمپک عقیدہ / نظریہ (Olympic Creed)

پیری ڈی کوبرٹن کے مطابق "اولمپک کھیلوں میں زیادہ اہم مقابلوں میں حصہ لینا ہے نہ کہ جیتنا، اُسی طرح جیسے زندگی میں زیادہ اہم کامیابی سے ہمکنار ہونا ہی نہیں بلکہ محنت اور کوشش ہے"۔

اُسی طرح جیسے مقدم نہیں کہ فتح اور کامرانی ہی آپ کا مقدر بنے بلکہ یہ زیادہ اہم ہے کہ آپ نے مقابلہ خوب کیا۔

"The most important thing in the Olympic Games is not to win but to take part, just as the most important thing in life is not the triumph but the struggle. The essential thing is not to have conquered but to have fought well."

☆ اولمپک حلف (Olympic Oath)

اولمپک کھیلوں کے آغاز میں کھلاڑیوں سے حلف لیا جاتا ہے کھیلیں منعقد کرنے والے ملک کا ایک نمائندہ کھلاڑی تمام حصہ لینے والے کھلاڑیوں کی جانب سے حلف لیتا ہے۔

پیری ڈی کوبرٹن نے انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی کے ڈائریکٹر کی حیثیت سے اولمپک حلف 1920ء میں تحریر کیا۔ یہ حلف اسی سال اولمپک کھیلوں منعقدہ انٹورپ بیلجیم میں متعارف ہوا اولمپک اوتھ کے الفاظ یہ ہیں۔

" In the name of all the competitors, I promise that we shall

take part in these Olympic Games, respecting and abiding by the rules which govern them, in the true spirit of sportsmanship, for the glory of sport and the honour of our teams"

ترجمہ: "میں تمام حصہ لینے والے کھلاڑیوں کی جانب سے عہد کرتا ہوں کہ ہم ان اولمپک کھیلوں میں مروجہ قوانین کا احترام اور پابندی کریں گے۔ ہم یہ بھی عہد کرتے ہیں کہ ہم ان کھیلوں میں کھیل کی عظمت، اپنی ٹیموں کی عزت اور سچے جذبے سے حصہ لیں گے"۔

اسی طرز کا حلف کوچز یا ٹیکنیکل آفیشلز کا نمائندہ افتتاحی تقریب میں اپنے باقی آفیشلز ساتھیوں کی جانب سے اٹھاتا ہے۔

پاکستانی کھلاڑیوں نے مندرجہ بالا 15 اولمپک کھیلوں میں شرکت کی جن کی کارکردگی کا جائزہ ذیل میں پیش کیا جا رہا ہے:

1948ء کے اولمپک کھیل منعقدہ لندن (برطانیہ) میں پاکستانی دستے نے پہلی مرتبہ شرکت کی جس کے سربراہ میجر ایس اے حمید تھے۔ پاکستانی کھلاڑیوں نے ہاکی کے علاوہ کشتی اور اتھلیٹکس مقابلوں میں شرکت کی مگر کسی بھی کھیل یا ایونٹ میں تمغے حاصل نہ کر پائے۔ 1948ء لندن کے اولمپک کھیلوں میں پاکستان ہاکی ٹیم کے کپتان کرنل اقتدار شاہ دارا کے مطابق پاکستان اس سے مضبوط ٹیم آج تک ملک سے باہر نہیں بھیج سکا۔ لیکن اس کے باوجود پاکستان ہاکی ٹیم بھی چوتھے نمبر پر رہی۔ 100 اور 200 میٹر میں شریف بٹ اپنے راؤنڈ کی پہلی ہیٹ میں کوالیفائی نہ کر سکے۔ کشتی کے مقابلوں کے لیے 4 پہلوانوں کو گریکو رومن سٹائل کے لیے بھیجا گیا۔ یہ پہلوان صرف فری سٹائل جانتے تھے اس لیے مقابلے میں شریک نہ ہو سکے۔ پاکستانی کھلاڑی باکسنگ اور سائیکلنگ میں بھی کوئی کامیابی حاصل نہ کر سکے۔

1952ء کے اولمپک کھیل منعقدہ ہلسنکی (فن لینڈ) کا نتیجہ بھی 1948ء سے زیادہ مختلف نہ رہا اور پاکستانی دستہ بغیر کسی میڈل کے واپس آ گیا۔ پاکستان ہاکی ٹیم کیپٹن نیاز خان کی سربراہی میں ان مقابلوں میں شامل ہوئی اور چوتھی پوزیشن حاصل کی۔ صرف 4x100 میٹر ریلے ریس میں پاکستان کھلاڑی کوالیفائی کر سکے۔ ہیمر تھرو میں محمد اقبال، جیولن میں نواز اور جلال اپنے

اپنے ابتدائی راؤنڈ میں ناکام ہوگئے۔ باکسنگ میں سڈنی کریوز تیسرے راؤنڈ میں کامیاب ہوئے، جبکہ ویٹ لفٹنگ میں اقبال بٹ دوسرے راؤنڈ تک پہنچنے میں کامیاب ہوئے۔ تیراکی اور سائیکل ریس میں پاکستانی کھلاڑی یورپین کھلاڑیوں کا مقابلہ نہ کرسکے۔

1956ء کے اولمپک کھیل منعقدہ میلبورن (آسٹریلیا) میں پاکستان ہاکی ٹیم عبدالحمید حمیدی کی قیادت میں شامل ہوئی۔ فائنل میچ انڈیا سے کھیلا جسکا شمار اس وقت دنیا کی بہترین ٹیموں میں ہوتا تھا۔ پاکستان ہاکی ٹیم نے اولمپک کی تاریخ میں پہلی مرتبہ اِن کھیلوں میں چاندی کا تمغہ جیتا۔ 100 میٹر دوڑ میں عبدالخالق سیمی فائنل تک پہنچنے میں کامیاب ہوئے۔ ہیمر تھرو میں محمد اقبال، جیولن میں محمد نواز اور محمد جلال، 800 میٹر دوڑ میں عبداللہ خان دوسرے راونڈ میں پہنچنے میں کامیاب ہوئے لیکن کوئی میڈل نہ جیت سکے۔ صرف فری سٹائل کشتی میں دو پاکستانی پہلوان ساتویں پوزیشن پر آئے۔ ویٹ لفٹنگ، سائیکلنگ اور باکسنگ میں کوئی پوزیشن نہ ملی۔

1960ء کے اولمپک کھیل منعقدہ روم (اٹلی) میں پاکستانی پہلوان محمد بشیر کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوگئے۔ اِسی اولمپک کے دوران پاکستان ہاکی ٹیم عبدالحمید حمیدی کی کپتانی میں بھارت کو شکست دے کر پہلی مرتبہ طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔ پاکستان کی طرف سے فیصلہ کن گول نصیر بندہ لفٹ اِن نے کیا۔ محمد اختر پہلوان چھٹی پوزیشن پر رہے۔ اتھلیٹکس، ویٹ لفٹنگ اور باکسنگ میں کوئی قابل ذکر کارکردگی دیکھنے کو نہ مل سکی۔

1964ء کے اولمپک کھیل منعقدہ ٹوکیو (جاپان) میں بھی پاکستان ہاکی ٹیم نے کپتان میجر منظور حسین عاطف کی زیر قیادت بھارت کے ساتھ فائنل میچ کھیلا اور چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔ اتھلیٹکس میں کوئی قابل ذکر کارکردگی نہ تھی۔ کشتی، باکسنگ اور دوسری کھیلوں میں ہماری کوئی پوزیشن نہ تھی۔

1968ء کے اولمپک کھیل منعقدہ میکسیکو میں پاکستان کی ہاکی ٹیم کپتان طارق عزیز کی زیر قیادت آسٹریلیا کو فائنل میچ میں ہرا کر طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوگئی۔ رشید جونیئر اور اسد ملک نے ایک ایک گول کیا۔ پاکستان یہ میچ ایک کے مقابلے میں دو گول سے جیتا۔

1972ء کے اولمپک کھیل منعقدہ میونخ (جرمنی) میں پاکستان ہاکی ٹیم ایک مرتبہ پھر چاندی کا تمغہ حاصل کرسکی۔ فائنل میچ مغربی جرمنی اور پاکستان کی ٹیموں کے مابین ہوا۔ باقی کسی کھیل میں بھی پاکستان کا کوئی کھلاڑی بہتر پرفارمنس نہ دکھاسکا۔

1976ء کے اولمپک کھیل منعقدہ مونٹریال (کینیڈا) میں پاکستان ہاکی ٹیم کے حصہ میں کانسی کا تمغہ آیا اور باقی کسی کھلاڑی کی کارکردگی قابل ذکر نہ رہی۔

1980ء کے اولمپک کھیل منعقدہ ماسکو (روس) میں پاکستان نے اولمپک کھیلوں کا دیگر کئی ممالک کے ساتھ بائیکاٹ کیا۔

1984ء کے اولمپک کھیل منعقدہ لاس اینجلس (امریکہ) میں پاکستان کی ہاکی ٹیم ایک مرتبہ پھر اپنی برتری برقرار رکھتے ہوئے طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔

1988ء کے اولمپک کھیل منعقدہ سیئول (کوریا) میں حسین شاہ نے باکسنگ میں واحد کانسی کا میڈل حاصل کیا۔

1992ء کے اولمپک کھیل منعقدہ بارسلونا، سپین اولمپک میں صرف پاکستانی ہاکی ٹیم ہی کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب رہی۔

بعد ازاں چھبیسویں اولمپک گیمز 1996ء منعقدہ اٹلانٹا (امریکہ)، ستائسویں اولمپک کھیلوں 2000ء سڈنی آسٹریلیا، اٹھائسویں اولمپکس کھیلوں 2004ء منعقدہ ایتھنز (یونان) اور انتیسویں اولمپک کھیلوں 2008ء منعقدہ بیجنگ (چین) میں پاکستان کے حصے میں کوئی بھی تمغہ نہیں آیا۔

پاکستان نے 1948ء سے 2008ء تک منعقد ہونے والے 15 اولمپک کھیلوں میں شرکت کی۔ اولمپک گیمز میں حاصل کردہ میڈلز کی تفصیل:

نمبر شمار	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
-1	ہاکی	3	3	2	8

2-	کشتی	-	-	1	1
3-	باکسنگ	-	-	1	1
	ٹوٹل	3	3	4	10

☆ **حاصل کلام**

اولمپک خاندان میں پاکستان کی شمولیت کو 60 سال ہو چکے ہیں۔ اس دوران پاکستان نے پندرہ اولمپکس میں حصہ لیا جس میں ہمارے تمغوں کی مجموعی تعداد 10 تک محدود رہی جن میں 3 طلائی تمغوں سمیت ہاکی 8 تمغوں کے ساتھ سرفہرست ہے جبکہ ایک کانسی کا تمغہ بشیر پہلوان نے روم اولمپکس 1960ء میں اور دوسرا کانسی کا تمغہ حسین شاہ نے سیئول اولمپک 1988ء میں جیتا۔ گذشتہ 16 سال کے دوران منعقد ہونے والے 4 اولمپکس میں پاکستانی دستہ خالی ہاتھ وطن لوٹا لیکن کھیلوں کے اس معتبر ترین عالمی میلے میں شرکت اور اولمپین کہلانے کا اعزاز بذات خود اپنے اندر جدید دنیا کے ایک رکن کا بافخر احساس لیے ہوئے ہے۔ آج کے مادہ پرست دور میں بھی جہاں جائز اور ناجائز کسی بھی حربے سے کھیل میں کامیابی اصل مقصد ہوتا ہے ہمیں اب بھی نیکی اور راست بازی کی وہ جھلک کہیں کہیں نظر آجاتی ہے جس کی تبلیغ یونانی اور جدید اولمپک کے بانی کوبرٹن کی تعلیم میں نظر آتی ہے۔

آج کھیل بچوں کا تماشا نہیں ہے بلکہ ایک فلسفی کے بقول "Serious Sports is War Minus Shooting" ہر چند مالی وسائل عالمی سطح کے کھلاڑی پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں لیکن یہی سب کچھ نہیں۔ افریقہ کے صحراؤں میں برہنہ پا دوڑنے والے سلاسی گیبریل، ہیزی رونو، بن جب چو اور کینیسا بیکلٹ اس کا زندہ ثبوت ہیں۔ عالمی سطح پر ابھرنے کے لیے جذبہ جنون شرط اولین ہے۔ آج کی نوجوان نسل کے لیے میدان اور گھوڑا دونوں حاضر ہیں۔ کیا وہ خود کو اس کا اہل بنا پائے گی یہ ایک بہت بڑا سوالیہ نشان ہے۔

جدید اولمپک کھیلوں منعقدہ 1896ء تا 2008ء کی جھلکیاں

☆ **1896ء ایتھنز (یونان)**

- جیمز کونولی (امریکہ) سہ جست جیت کر جدید اولمپکس کا پہلا اولمپک چیمپیئن بنا۔
- یونانی میراتھن چیمپیئن سپریڈان کو قومی ہیرو کا درجہ دیا گیا۔

☆ 1900ء پیرس (فرانس)

- اولمپک کھیل مختلف شہروں میں 5 ماہ کے دوران منعقد کی گئیں عالمی صنعتی نمائش کے ساتھ ساتھ کروانے کی وجہ سے عوام نے کھیلوں کا کوئی خاص نوٹس نہیں لیا۔
- رے ایورے (امریکہ) نے کھڑے کھڑے (Standing) لمبی چھلانگ، کھڑے کھڑے (Standing) اونچی چھلانگ اور کھڑے کھڑے (Standing) سہ جست میں تین طلائی تمغے جیتے۔ رے ایورے نے 1908ء کی اولمپک کھیلوں تک 10 طلائی تمغے جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔
- شارلٹ کوپر (برطانیہ) ٹینس میں طلائی تمغہ جیت کر پہلی خاتون چیمپئن بنی۔
- الون کارنزلن (امریکہ) نے 60 میٹر سپرنٹ، 110 میٹر رکاوٹوں کی دوڑ، 200 میٹر رکاوٹوں کی دوڑ اور لمبی چھلانگ میں 4 طلائی تمغے جیتے۔

☆ 1904ء سینٹ لوئیس (امریکہ)

- 1900ء کی طرح یہ کھیلیں بھی عالمی صنعتی نمائش کے ساتھ پانچ ماہ تک منعقد کی گئیں
- حصہ لینے والے 650 اتھلیٹس میں سے میں سے 500 کا تعلق امریکہ سے تھا جبکہ 50 کا تعلق کینیڈا سے۔ امریکہ کے علاوہ صرف 10 دوسرے ممالک نے ان کھیلوں میں حصہ لیا۔
- پیرس کی طرح ان کھیلوں میں بھی رے ایورے نے تین طلائی تمغے حاصل کیے۔

☆ 1908ء لندن (برطانیہ)

- پیرس اور سینٹ لوئیس کے برخلاف اولمپکس کا اہتمام پہلی دفعہ ایک کھیل کے طور پر کیا گیا۔
- سویڈن کے شہری آسکر سوان نے 60 برس کی عمر میں شوٹنگ میں طلائی تمغہ حاصل کیا۔

☆ 1912ء سٹاک ہوم (سویڈن)

- اولمپک کھیلوں میں پہلی مرتبہ سٹاپ واچ کے ساتھ ساتھ فوٹو فنش اور الیکٹرونک ٹائمر کا استعمال کیا گیا۔
- امریکی کھلاڑی جم تھورپ کو بہترین کھلاڑی قرار دیا گیا۔ چند ماہ بعد انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی نے اس پر پروفیشنل کا الزام لگاتے ہوئے تمام میڈل ضبط کر لئے اس کی اولاد نے 70 سال احتجاج کیا اور بالآخر 1982 میں تمام میڈل اسکی اولاد کو واپس مل گئے۔
- سائیکل ریس کے کھلاڑیوں کو 320 کلومیٹر فاصلہ طے کرنا پڑا۔
- گریکو رومن کا فائنل مقابلہ روسی اور فن لینڈ کے کھلاڑیوں کے درمیان 11 گھنٹے جاری رہا۔

☆ **1920ء اینٹورپ (بیلجیم)**

- پانچ دائروں والا اولمپک کا جھنڈا کھیلوں میں روشناس کرایا گیا۔
- وکٹر بوئین نے پہلی دفعہ اولمپک حلف اٹھانے کا اعزاز حاصل کیا۔
- جدید تاریخ کے ایک بہت بڑے اتھلیٹ پاوونورمی (فن لینڈ) نے تین طلائی تمغے جیتے۔

☆ **1924ء پیرس (فرانس)**

- اولمپک کھیلوں کا نصب العین تیز تر، بلند تر اور مضبوط تر کھیلوں سے روشناس کرایا گیا۔
- پاوونورمی (فن لینڈ) نے لمبی دوڑوں میں 5 طلائی تمغے جیتے۔
- امریکی تیراک جم ویسملر نے تیراکی میں 3 طلائی اور واٹر پولو میں ایک کانسی کا تمغہ جیتا۔

جم ویلمر دنیا کا پہلا تیراک ہے جس نے 100 میٹر کا فاصلہ ایک منٹ سے کم عرصہ میں طے کیا۔ وہ بعد ازاں ہالی ووڈ کی فلموں میں ٹارزن کا رول کرتا رہا اور جنگل کا بادشاہ کہلایا۔

☆ **1928ء ایمسٹرڈیم (ہالینڈ)**

- کھیلوں میں پہلی دفعہ اولمپک (Flame) متعارف کیا گیا۔
- خواتین کو بشمول اتھلیٹکس پہلی دفعہ فیلڈ ایونٹس میں حصہ لینے کی اجازت ملی۔
- انڈیا نے پہلی دفعہ ہاکی میں طلائی تمغہ جیتا۔ بعد ازاں انڈیا کی ٹیم نے 5 مرتبہ لگاتار تمغے جیتے۔
- انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی کے فیصلے کے تحت سب سے قبل یونانی اور سب سے آخر میں میزبان ٹیم کو مارچ پاسٹ کی اجازت دی گئی۔
- پاوونورمی نے اولمپک کھیلوں میں اپنا آخری (نواں) گولڈ میڈل جیتا اس نے اولمپک کی تاریخ میں 9 طلائی اور 3 چاندی کے تمغے جیتے اور 22 ورلڈ ریکارڈ بنائے۔

☆ **1932ء لاس اینجلس (امریکہ)**

- پہلی دفعہ کھیلوں کا دورانیہ 16 دن پر محیط تھا بعد ازاں ہمیشہ کے لئے کھیلوں کا دورانیہ 15-18 دن تک کا مقرر رہا۔
- پہلی دفعہ کھلاڑیوں کے لئے ایک الگ (Olympic Village) بنایا گیا۔
- پہلی دفعہ ٹریک ایونٹس کے لئے آٹومیٹک ٹائمر کو متعارف کرایا گیا اور تین سطحوں کا وکٹری سٹینڈ استعمال ہوا

☆ **1936ء برلن (جرمنی)**

- پہلی دفعہ اولمپک مشعل کو اولمپیا (یونان) میں سورج کی شعاعوں سے روشن کیا گیا اور پھر

ایک ایک کلومیٹر دوڑتے ہوئے 3075 اتھلیٹ اسے برلن تک لائے۔

- امریکی اتھلیٹ جیسی اوون نے 100 میٹر، 200 میٹر اور 100x4 میٹر ڈاک دوڑ کے علاوہ لمبی چھلانگ میں 4 طلائی تمغے جیتے۔ ہٹلر ایک سیاہ فام اتھلیٹ کو تمغے نہیں دینا چاہتے تھے اسلیے سٹیڈیم سے میڈل دیئے بغیر چلے گئے۔ 48 سال بعد ایک اور سیاہ فام امریکی اتھلیٹ کارل لوئیس نے اولمپک کھیلوں میں یہی 4 طلائی تمغے جیتے۔
- ایک 13 سالہ امریکی لڑکی ماجوری نے ڈائیونگ میں طلائی تمغہ جیتا وہ اولمپک کی تاریخ میں طلائی تمغہ جیتنے والی کم عمر ترین کھلاڑی ہے۔
- 12 سالہ اگنی سورنس (ڈنمارک) نے تیراکی میں ایک کانسی کا تمغہ جیتا ۔ وہ اولمپک کی تاریخ میں میڈل جیتنے والی کم عمر ترین کھلاڑی ہے۔
- گھٹنوں سے نیچے ایک کٹی ہوئی ٹانگ کے ساتھ ہنگری کے واٹر پولو کے کھلاڑی اولیور ہالا نے 2 طلائی اور ایک چاندی کا تمغہ جیتا۔

☆ کھیلوں کو پہلی دفعہ ٹی وی کے ذریعے عوام تک پہنچایا گیا۔ برلن کے شہر میں مختلف مقامات پر 25 سکرینیں لگائی گئیں۔

☆ 1948ء لندن (برطانیہ)

- جنگ کی وجہ سے 1940 اور 1944 میں اولمپک کھیل منعقد نہ ہو سکے 12 سال کے وقفے کے بعد اولمپک کھیلوں کا اہتمام لندن میں کیا گیا۔ جرمنی، جاپان اور روس نے کھیلوں میں حصہ نہ لیا۔
- دو بچوں کی ماں 30 سالہ فینسی بلینکرز کوئین (ہالینڈ) بلاشبہ کھیلوں کی سب سے اہم کھلاڑی تھی۔ 6 ایونٹس کی عالمی ریکارڈ یافتہ کھلاڑی کو صرف 4 ایونٹس میں حصہ لینے کی اجازت ملی اور اس نے 4 طلائی تمغے جیتے۔
- ایک نو آموز امریکی کھلاڑی باب میتھیاس نے صرف 4 ماہ کی ٹریننگ سے ڈی کیتھلان میں طلائی تمغہ جیتا۔
- ایک ہاتھ والے ہنگری کے شہری کیرولی نے شوٹنگ میں طلائی تمغہ جیتا۔
- پاکستان ہاکی ٹیم نے سیمی فائنل ہارنے کے بعد چوتھی پوزیشن حاصل کی۔

☆ 1952ء ہلسنکی (فن لینڈ)

- 1912ء کے بعد پہلی دفعہ روس نے کھیلوں میں حصہ لیا۔
- پاوونورمی نے اولمپک مشعل جلانے کا اعزاز حاصل کیا۔

- ایمل زاٹوپیک (چیکوسلواکیہ) نے 5000 میٹر ,10000 میٹر اور میراتھن ریس جیت کر 3 طلائی تمغے جیتے وہ اولمپک تاریخ کا واحد کھلاڑی ہے جس نے ایک اولمپک کھیل کے دوران یہ تینوں تمغے جیتے۔
- 1948ء کی طرح اس دفعہ بھی پاکستانی ہاکی ٹیم نے چوتھی پوزیشن حاصل کی۔

☆ 1956ء میلبورن (آسٹریلیا)

- لمبے سفر اور زیادہ کرائے کی وجہ سے کم کھلاڑیوں نے اس اولمپک میں حصہ لیا۔
- تیراکی میں پہلی دفعہ سیمی آٹومیٹک ٹائیمر کا استعمال کیا گیا اور پول والٹ میں پہلی دفعہ فائبر گلاس کا پول متعارف ہوا۔
- پاکستان ہاکی نے اولمپک کی تاریخ میں پہلا چاندی کا تمغہ جیتا۔

☆ 1960ء روم (اٹلی)

- روم اولمپک کھیل ٹی وی کی وساطت سے تمام یورپ میں دکھائے گئے۔
- امریکی خاتون کھلاڑی ویلما روڈولف نے 3 طلائی تمغے جیتے۔
- کیسس کلے (بعد ازاں محمد علی کلے) نے 18 سال کی عمر میں لائیٹ ہیوی ویٹ باکسنگ میں طلائی تمغہ جیتا۔
- پاکستان ہاکی نے اولمپک کی تاریخ میں پہلا طلائی تمغہ جیتا۔
- پاکستانی پہلوان بشیر کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

☆ 1964ء ٹوکیو (جاپان)

- پہلی دفعہ اولمپک کھیل کسی ایشیائی ملک میں منعقد کیے گئے۔
- 19 سالہ یوشی نوری اولمپک مشعل کے ساتھ دوڑنے والے آخر کھلاڑی تھے۔ یوشی نوری 6 اگست 1945 کو ہیروشیما میں پیدا ہوئے جس دن ہیروشیما پر ایٹم بم گرایا گیا۔
- پاکستان ہاکی ٹیم ایک دفعہ پھر انڈیا سے ہار گئی اور چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔

☆ 1968ء میکسیکو سٹی (میکسیکو)

- 7347 فٹ کی بلندی کی وجہ سے جہاں لمبی دوڑوں کے کھلاڑیوں کو کھیل کے دوران تکالیف کا سامنا کرنا پڑا، چھوٹی دوڑوں اور فیلڈ ایونٹس میں 34 عالمی اور 38 اولمپک ریکارڈ بنائے گئے خاص خاص ریکارڈ مندرجہ ذیل تھے:۔

- 100 میٹر کی دوڑ میں پہلی دفعہ 10 سیکنڈ سے کم وقت یعنی 9.95 سیکنڈ کا حصول۔
- لی اوانز (امریکہ) نے 400 میٹر کا فاصلہ 43.86 سیکنڈ میں طے کیا یہ ریکارڈ 20 سال تک برقرار رہا۔
- 400 میٹر ڈاک دوڑ (امریکہ) کا ریکارڈ 24 سال تک برقرار رہا۔
- سہ جست چھلانگ میں 5 مختلف کھلاڑیوں نے عالمی ریکارڈ توڑا۔ باب بیمن کا یہ ریکارڈ 1999ء تک قائم رہا۔
- اولمپک مشعل پہلی دفعہ ایک خاتون کھلاڑی نے روشن کی۔
- پاکستان ہاکی نے ایک دفعہ پھر طلائی تمغہ حاصل کیا۔

☆ 1972ء میونخ (جرمنی)

- اسرائیلی کھلاڑیوں کو دہشت گردوں سے چھڑواتے ہوئے 11 اتھلیٹ 5 دہشت گرد اور ایک پولیس والا ہلاک ہوئے۔
- مارک سپٹز (امریکہ) کھیلوں کے ہیرو قرار پائے انہوں نے تیراکی میں 7 طلائی تمغے جیتے
- پاکستان ہاکی ٹیم نے چاندی کا تمغہ جیتا۔

☆ 1976ء مونٹریال (کینیڈا)

- 14 سالہ نادیہ کیمونیچی (رومانیہ) کھیل کی سب سے زیادہ پرکشش کھلاڑی تھی۔ اس نے جمناسٹک کی تاریخ میں پہلی دفعہ 7 ایونٹس میں 10 میں سے 10 پوائنٹس حاصل کیئے اور 3 طلائی ایک چاندی اور ایک کانسی کا تمغہ جیتا۔
- پاکستانی ہاکی ٹیم نے کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔

☆ 1980ء ماسکو (روس)

- 1979ء میں افغانستان پر روس کے حملے کی وجہ سے بہت سے ممالک نے کھیلوں کا بائیکاٹ کیا اور صرف 80 ممالک نے ماسکو اولمپک کھیلوں میں شرکت کی۔
- باوجود کم شمولیت کے کھیلوں کا معیار بہت اچھا رہا اور 39 عالمی اور 73 نئے اولمپک ریکارڈ بنائے گئے۔
- پاکستان نے کھیلوں میں حصہ نہ لیا اور انڈین ہاکی ٹیم نے ایک دفعہ پھر طلائی تمغہ جیتا۔

☆ **1984ء لاس اینجلس (امریکہ)**

- روس نے 1980 کے جواب میں ان کھیلوں کا بائیکاٹ کیا اسلئے زیادہ تر ایونٹس امریکی کھلاڑیوں نے جیتے۔
- کارل لوئیس نے 4 طلائی تمغے حاصل کئے اور کھیلوں کے ہیرو قرار پائے۔
- پاکستان ہاکی ٹیم ایک مرتبہ پھر طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔

☆ **1988ء سیول (کوریا)**

- کینیڈین بن جونسن نے 100 میٹر دوڑ میں ایک نیا عالمی ریکارڈ بنایا مگر ڈوپ ٹیسٹ Positive آنے کی وجہ سے میڈل واپس لے لیا گیا۔
- پاکستان کے حسین شاہ نے باکسنگ کی تاریخ میں ایک کانسی کا تمغہ جیتا۔
- ایلکسی ببکا (روس) نے ایک ہی چھلانگ لگا کر پول والٹ میں نیا اولمپک ریکارڈ بنایا اور طلائی تمغہ حاصل کیا۔

☆ **1992ء بارسلونا (سپین)**

- پاکستان ہاکی ٹیم نے اولمپک میں اپنا آخری میڈل یعنی کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔
- پروفیشنل کھلاڑیوں کو باسکٹ بال کھیلنے کی اجازت کے بعد پہلی دفعہ امریکی ڈریم ٹیم نے اولمپک مقابلوں میں حصہ لیا اور طلائی تمغہ جیتا۔ ماہرین کی نظر میں یہ دنیا کی بہترین ٹیم تھی۔

☆ **1996ء اٹلانٹا (امریکہ)**

- پارکنسن کی بیماری میں مبتلا محمد علی کلے نے سٹیڈیم میں مشعل روشن کی۔
- کارل لوئیس نے چوتھی دفعہ لمبی چھلانگ میں طلائی تمغہ حاصل کیا اس طرح 9 طلائی تمغے جیتنے والا وہ چوتھا اتھلیٹ قرار پایا۔
- مائیکل جانسن نے 200 میٹر اور 400 میٹر دوڑوں میں 2 طلائی تمغے جیتے۔ وہ اولمپک کی تاریخ میں ایک کھیل کے دوران ان دوڑوں کو جیتنے والا پہلا اتھلیٹ تھا۔

☆ **2000ء سڈنی (آسٹریلیا)**

- ان کھیلوں کو اولمپک کی تاریخ کی بہترین کھیلیں قرار دیا گیا۔
- ماریَن جونز (امریکہ) نے 3 طلائی اور 2 کانسی کے تمغے جیتے۔

☆ **2004ء ایتھنز (یونان)**

- اولمپک کی تاریخ میں سب سے چھوٹے ملک نے سب سے بڑی کھیلوں کا انعقاد کیا۔

- ان کھیلوں کے دوران 28 کھیلوں، 37 ڈسپلن اور 301 ایونٹس میں 18,599 کھلاڑیوں اور آفیشلز نے حصہ لیا۔202 ملکوں کی ٹیمیں کھیلوں میں شامل ہوئیں۔
- مائیکل فلپس (امریکہ) نے تیراکی میں 6 طلائی تمغے جیتے۔

☆ 2008ء بیجنگ (چین)

- 204 ممالک کے 10,500 کھلاڑیوں نے 302 ایونٹس میں حصہ لیا۔
- تاریخ کی مہنگی ترین کھیلیں جن کے انعقاد کے لئے 42 ارب ڈالر خرچ کئے گئے۔
- چین 51 طلائی تمغوں کے ساتھ پہلی دفعہ اولمپکس جیتا۔
- مائیکل فلپس (امریکہ) نے 8 طلائی تمغے جیت کر مارک سپٹز کا 7 طلائی تمغوں کا 1972ء کا ریکارڈ توڑ دیا۔2004 اور 2008 کے دوران 14 طلائی تمغے جیت کر وہ اولمپک کی تاریخ کا سب سے بڑا کھلاڑی قرار پایا۔
- اوسین بولٹ (جمیکا) نے 100 میٹر، 200 میٹر اور 100 میٹر ڈاک دوڑوں میں نہ صرف 3 طلائی تمغے جیتے بلکہ 3 نئے عالمی ریکارڈ بھی بنائے۔اتھلیٹکس کی تاریخ میں یہ بذات خود ایک ریکارڈ ہے۔
- ان کھیلوں کے دوران 43 نئے عالمی ریکارڈ اور 132 نئے اولمپک ریکارڈ بنائے گئے

☆ انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی (IOC) کے صدور 1894ء تا 2008ء

نمبر	نام	ملک	دورانیہ (سال)
1-	Dimitrios Vikelas	یونان	1894ء تا 1896ء
2-	Pierre De Coubertin	فرانس	1896ء تا 1925ء
3-	Henri De Baillet Latour	بیلجیم	1925ء تا 1942ء
4-	Johannes Sigfrid Edstrom	سویڈن	1942ء تا 1946ء (ایکٹنگ) 1946ء تا 1952ء (الیکٹڈ)
5-	Avery Brundage	امریکہ	1952ء تا 1972ء
6-	Michael Morris Killanin	آئرلینڈ	1972ء تا 1980ء
7-	Jaun Antonio Samaranch	سپین	1980ء تا 2001ء
8-	Jacques Rogge	بیلجیم	2001ء تا حال

اولمپک کھیلوں سے متعلق اہم سوالات

1- قدیم اولمپکس کھیل کب سے شروع ہوئے؟

2- قدیم اولمپکس کے لیے پہلا اسٹیڈیم کس مقام پر بنایا گیا

3- قدیم اولمپکس کے آغاز میں صرف ایک مقابلہ ہوا کرتا تھا وہ کون سا تھا۔

4- اُس رومی بادشاہ کا نام بتائیں جو قدیم اولمپکس میں باقاعدگی سے حصہ لیتا تھا

5- قدیم اولمپک کھیلوں پر کب پابندی لگائی گئی

6- قدیم اولمپک کھیلوں کی بندش کا اعلان کس رومی بادشاہ کے دور میں ہوا

7- جدید اولمپک کھیلوں کا آغاز کب اور کہاں سے ہوا

8- پہلی اولمپک کھیلوں میں کتنے ممالک نے حصہ لیا

9- دوسرے اولمپک کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

10- جنگ عظیم اول کی وجہ سے کتنی بار اولمپک کھیلیں منعقد نہ ہوسکیں۔

11- کن ممالک نے ایک سے زیادہ مرتبہ اولمپک کھیل منعقد کیے

12- IOC کا پہلا صدر کون تھا

13- IOC کے پہلے امریکی صدر کا نام بتایئے؟

14- کس ملک نے اولمپک کھیلوں میں مجموعی طور پر سب سے زیادہ تمغے حاصل کیے

15- پاکستان نے پہلی مرتبہ کب اولمپک کھیلوں میں شرکت کی

16- اُس کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے 8 اولمپک مقابلوں میں مسلسل شمولیت اختیار کی

17- اُس خاتون کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے سب سے زیادہ اولمپک کھیلوں میں شمولیت اختیار کی

18- اولمپک مشعل کن اولمپک کھیلوں میں پہلی مرتبہ روشن کی گئی

19- پہلے ایشیائی ملک کا نام بتائیں جہاں پہلی مرتبہ اولمپک کھیل منعقد ہوئے

20- دوسرے ایشیائی شہر کا نام بتائیں جہاں اولمپک کھیل منعقد ہوئے

21- کتنی اولمپک کھیلیں جنگ عظیم دوم کی وجہ سے منعقد نہ ہو سکیں

22- 2004ء کی اولمپک کھیلیں کہاں منعقد ہوئیں۔

23- جدید اولمپک کا بانی کون ہے

24- کیا جمناسٹک، نشانہ بازی اور ٹینس بھی پہلی اولمپک کھیلوں میں شامل تھی

25- اولمپکس کھیل پہلی بار لندن میں کب ہوئے

26- ہاکی میں پہلا اولمپک تمغہ کس ملک نے جیتا

27- اولمپک میں پہلی بار عورتوں نے Swimming میں کب حصہ لیا

28- سرمائی اولمپک کھیلوں کا آغاز کب اور کہاں سے ہوا

29- IOC کا نصب العین کیا ہے۔

30- اولمپک پرچم میں کتنے دائرے ہوتے ہیں

31- پاکستان نے اولمپک میں پہلا تمغہ کون سا اور کب حاصل کیا

32- اولمپک مشعل کس درخت کی لکڑی سے تیار کی جاتی ہے

33- وہ کونسا امریکی سیاہ فام کھلاڑی ہے جس نے برلن اولمپکس میں چار طلائی تمغے حاصل کئے تو ہٹلر غصے سے سٹیڈیم سے واک آؤٹ کر گیا

34- موسم گرما کی اولمپک میں کھیلوں کے مقابلے کتنے دن جاری رہتے ہیں۔

35- 2008ء کی اولمپک کھیلیں کہاں منعقد ہوئیں۔

36- 2008ء کی اولمپک کھیلوں میں کتنے ممالک شریک ہوئے

37- سرمائی اولمپک کھیلوں کے مقابلے کتنے دن جاری رہتے ہیں۔

38- زیوس دیوتا کا مجسمہ کہاں بنایا گیا۔

39- اولمپیا کا مقام کس دریا کے کنارے واقع تھا

40- قدیم اولمپک کھیلوں کے اجراء سے قبل کن دو یونانی دیوتاؤں کی کشتی کا مقابلہ ہوا۔

41- قدیم یونانی تہذیب میں سالانہ کیلنڈر کن تاریخوں کے لحاظ سے مرتب کیا جاتا تھا۔

-42 قدیم اولمپک مقابلوں کے دوران کتنے روز کے لیے فریقین کے جھگڑے حکماً بند ہو جاتے تھے تاکہ کھیلوں کا انعقاد بہتر فضا میں ہو سکے۔

-43 قدیم یونان میں ابتدائی اولمپک مقابلوں میں کن افراد کو حصہ لینے کی اجازت تھی۔

-44 قدیم اولمپک مقابلوں میں جیتنے والے کھلاڑیوں کو انعام میں کیا دیا جاتا تھا۔

-45 انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی کے پہلے سیکرٹری کون تھے

-46 انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی کے اُس صدر کا نام بتائیں جو سب سے طویل مدت تک اس عہدے پر فائز رہے۔

-47 قدیم اولمپک کھیلوں کے آغاز میں مقابلے کتنے دن جاری رہتے تھے

-48 قدیم اولمپک کھیلوں کا دورانیہ ایک دن سے بڑھا کر کتنے روز کیا گیا

-49 قدیم اولمپک مقابلوں کے پانچویں (آخری) دن کے پروگرام میں کیا شامل تھا

-50 اولمپک کے آغاز اور تخلیق کا سہرا کس کے سر جاتا ہے۔

-51 جدید اولمپک کھیلوں کا جھنڈا کس کی تخلیق کا نتیجہ تھا۔

-52 جدید اولمپک کھیلوں کا جھنڈا پہلی مرتبہ کن اولمپک کھیلوں میں استعمال کیا گیا

-53 اولمپیا کے میدان کی لمبائی، چوڑائی کتنے گز تھی

-54 اولمپک مشعل کے لیے تقریبات کے انعقاد کا آغاز کس اولمپک سے ہوا۔

-55 اولمپک اوتھ کس نے تحریر کیا

-56 اولمپک حلف نامہ پہلی بار کس اولمپک میں پڑھا گیا

-57 پاکستان نے اولمپک کھیلوں کا پہلا طلائی تمغہ کب حاصل کیا

-58 پاکستان نے اب تک منعقدہ اولمپک کھیلوں میں کتنے طلائی تمغے جیتے

-59 پاکستان نے اب تک منعقدہ اولمپک کھیلوں میں کتنے چاندی کے تمغے جیتے

-60 پاکستان نے اب تک منعقدہ اولمپک کھیلوں میں کتنے کانسی کے تمغے جیتے

-61 IOC سے کیا بنتا ہے

-62 پاکستان IOC کا ممبر کب بنا

جوابات (اولمپک کھیلیں)

1- 776 قبل مسیح
2- اولمپیا
3- ایک ٹانگ کی 200 گز کی دوڑ
4- نیرو
5- 394ء
6- تھیوڈوسیس اوّل
7- 6اپریل 1896ء، ایتھنز
8- 13
9- 1900ء پیرس
10- 1916ء
11- امریکہ، برطانیہ، جرمنی، یونان، فرانس
12- Demetrius Vikelas، یونان
13- Avery Brundoge
14- USA
15- 1948ء
16- Haly ،Raimondo
17- Kerstin Palm، سویڈن
18- Berlin، 1936ء
19- Tokyo، جاپان، 1964ء
20- سیول، ساؤتھ کوریا، 1988ء
21- 2مرتبہ، 1940ء، 1944ء
22- ایتھنز (یونان)
23- بیرن ڈی کوبرٹن
24- جی ہاں
25- 1908ء
26- برطانیہ 1908ء
27- 1912ء
28- شمونکس، فرانس 1924
29- تیز تر، بلندتر، مضبوط تر
30- 5
31- چاندی کا تمغہ-1956، ہاکی
32- زیتون کی لکڑی سے
33- جے سی اوونز
34- 16دن
35- بیجنگ (چین)
36- 204
37- 12
38- اولمپیا (یونان)
39- دریائے ایلفس۔
40- زیوس اور قرانوس
41- اولمپک کے انعقاد کی تاریخ سے
42- اولمپک کے انعقاد سے 7روز پہلے اور 7روز بعد
43- خالص یونانی نسل کے افراد
44- زیتوں کا تاج اور پام کی شاخ
45- Jaun Antonio Samaranch (سپین)
46- بیری ڈی کوبرٹن (فرانس) 29سال
47- 1دن
48- 5دن
49- تقسیم انعامات کی تقریبات
50- یونانیوں
51- بیری ڈی کوبرٹن
52- انٹیورپ (بلجیم)

-53 214 گز

-54 1936ء برلن (جرمنی)

-55 بیری ڈی کوبرٹن

-56 1920ء انٹورپ (بلجیم)

-57 1960ء روم

-58 3 تمغے

-59 3 تمغے

-60 4 تمغے

-61 انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی

-62 1948ء

VENUES OF SUMMER OLYMPIC GAMES

S. #.	Years	Venue	Country
1.	1896	Athens	Greece
2.	1900	Paris	France
3.	1904	St. Louis	U.S.A
4.	1908	London	U.K
5.	1912	Stockholm	Sweden
6.	1916	Not held Due to World war I	
7.	1920	Antwerp	Belgium
8.	1924	Paris	France
9.	1928	Amsterdam	Netherland
10.	1932	Los Angeles	U.S.A
11.	1936	Berlin	Germany
12.	1940	Not held Due to World war II	
13.	1944	Not held Due to World war II	
14.	1948	London	U.K
15.	1952	Helsinki	Finland
16.	1956	Melbourne	Australia
17.	1960	Rome	Italy
18.	1964	Tokyo	Japan
19.	1968	Mexico City	Mexico
20.	1972	Munich	Germany
21.	1976	Montreal	Canada
22.	1980	Moscow	U.S.S.R.
23.	1984	Los Angeles	U.S.A
24.	1988	Seoul	South Korea
25.	1992	Barcelona	Spain

26.	1996	Atlanta	U.S.A
27.	2000	Sydney	Australia
28.	2004	Athens	Greece
29	2008	Beijing	China
30	2012	London	England

VENUES OF WINTER OLYMPIC GAMES

S. #.	Years	Venue	Country
1.	1924	Chamonix	France
2.	1928	St. Mortiz	Switzerland
3.	1932	Lake Placid New York	U.S.A
4.	1936	Garmisch Partenkirchen	Germany
5.	1940	Not held Due to World war II	
6.	1944	Not held Due to World war II	
7.	1948	St. Mortiz	Switzerland
8.	1952	Oslo	Norway
9.	1956	Cortina D' Ampezzo	Italy
10.	1960	Squaw Valley California	U.S.A
11.	1964	Innsbruck	Austria
12.	1968	Grenoble	France
13.	1972	Sapporo	Japan
14.	1976	Innsbruck	Austria
15.	1984	Lake Placid New York	U.S.A
16.	1988	Calgary	Canada
17.	1992	Albertville	France
18.	1994	Lillehammer	Norway
19.	1998	Nagono	Japan
20.	2002	Salt Lake City	U.S.A
21.	2006	Turin	Italy
22.	2010	Voncouver	Canada

MODERN OLYMPIC GAMES
(1896 - 2008)

S. #	Year	City	NOCs	Events	Athletes		
					M	W	Total
1	1896	Athens	14	43	341	-	341
2	1900	Paris	24	95	975	22	997
3	1904	St Louis	12	91	645	06	651
4	1908	London	22	110	1971	37	2008
5	1912	Stockholm	28	102	2359	09	2368
6.	1916	Not held					
7	1920	Antwerp	29	154	2561	65	2626
8	1924	Paris	44	126	2954	135	3089
9	1928	Amsterdam	46	109	2606	277	2883
10	1932	Los Angles	37	117	1206	126	1332
11	1936	Berlin	49	129	3632	331	3963
12	1940	Not Held					
13	1944	Not Held					
14	1948	London	59	136	3714	390	4104
15	1952	Helsinki	69	149	4436	519	4955
16	1956	Melbourne	67	145	2971	364	3155
17	1960	Rome	83	150	4727	611	5338
18	1964	Tokyo	93	163	4473	678	5151
19	1968	Mexico	112	172	4735	781	5516
20	1972	Munich	121	195	6075	1059	7134
21	1976	Montreal	92	198	4824	1260	6084
22	1980	Moscow	80	203	4064	1115	5179
23	1984	Los Angles	140	221	5263	1566	6829
24	1988	Seoul	159	237	6197	2194	8391
25	1992	Barcelona	169	257	6652	2704	9356
26	1996	Atlanta	197	271	6806	3512	10318
27	2000	Sydney	200	300	6582	4069	10651
28	2004	Athens	202	301	6519	4456	10975
29	2008	Beijing	204	302			10500

MAXIMUM MEDAL WINNERS IN SINGLE OLYMPIC GAMES (MEN/WOMEN)

S. #.	Name	NOC	Sport	G	S	B	Total	Year
1.	M. Phelps	USA	Swimming	8	-	-	8	2008
2.	M. Phelps	USA	Swimming	6	-	2	8	2004
3.	D. Aleksandr	URS	Gymnastics	3	4	1	8	1980
4.	Spitz Mark	USA	Swimming	7	0	0	7	1972
5.	Lee Willis	USA	Shooting	5	1	1	7	1920
6.	Biondi Matt	USA	Swimming	5	1	1	7	1988
7.	S. Borys	URS	Gymnastics	4	2	1	7	1960
8.	Spooner	USA	Shooting	4	1	2	7	1920
9.	V. Mikhail	URS	Gymnastics	2	4	1	7	1968
10.	A. Nikolai	URS	Gymnastics	2	4	1	7	1976
11.	S. Vitaly	EUN	Gymnastics	6	0	0	6	1992
12.	Heida Anton	USA	Gymnastics	5	1	0	6	1904

(WOMEN)

S. #.	Name	NOC	Sport	G	S	B	Total	Year
1.	G. Maria	URS	Gymnastics	2	5	0	7	1952
2.	O. Kristin	GDR	Swimming	6	0	0	6	1988
3.	K. Agnes	HUN	Gymnastics	4	2	0	6	1956
4.	C. Vera	TCH	Gymnastics	4	2	0	6	1968
5.	L. Larissa	URS	Gymnastics	4	1	1	6	1956
6.	L. Larissa	URS	Gymnastics	3	2	1	6	1960
7.	S. Daniela	ROM	Gymnastics	3	2	1	6	1988
8.	L. Larissa	URS	Gymnastics	2	2	2	6	1964
9.	K. Margit	HUN	Gymnastics	1	1	4	6	1956
10.	E. Kornelia	GDR	Swimming	4	1	0	5	1976
11.	S. Ecaterina	ROM	Gymnastics	4	1	0	5	1984

OLYMPIC GAMES MULTI – MEDALLIST WINNERS

(MEN/WOMEN)

S. #.	Name	NOC	Sport Code	G	S	B	Total	Rank
1.	M. Phelps	USA	SW	14	-	2	16	1
2.	N. Paavo	FIN	AT	9	3	0	12	4
3.	S. Mark	USA	SW	9	1	1	11	6
4.	Lewis Carl	USA	AT	9	1	0	10	9
5.	K. Sawao	JPN	GA	8	3	1	12	5
6.	B. Matt	USA	SW	8	2	1	11	7
7.	Ewry Ray	USA	AT	8	0	0	8	11
8.	A. Nikolai	URS	GA	7	5	3	15	2
9.	S. Borys	URS	GA	7	4	2	13	3
10.	C. Viktor	URS	GA	7	3	1	11	8

(WOMEN)

S. #.	Name	NO C	Sport Code	G	S	B	Total	Rank
1.	L. Larissa	URS	GA	9	5	4	18	1
2.	T. Jenny	USA	SW	8	1	1	10	3
3.	C. Vera	TCH	GA	7	4	0	11	2
4.	F. Birgit	GDR	CF	7	3	0	10	4
5.	Otto Kristin	GDR	SW	6	0	0	6	9
6.	V. D. Amy	USA	SW	6	0	0	6	9
7.	K. Agnes	HUN	GA	5	3	2	10	5
8.	C. Nadia	ROM	GA	5	3	1	9	7
9.	A. Polina	URS	GA	5	2	3	10	6
10.	E. Krisztina	HUN	SW	5	1	1	7	8

دولتِ مشترکہ کھیلیں (Commonwealth Games)

دنیا بھر میں کھیلوں کے بڑے بڑے بین الاقوامی مقابلوں کو ان کے جغرافیائی اور موسمیاتی عوامل کے ذریعے شناخت کیا جاتا ہے جیسے کہ سیف گیمز، ایشین گیمز، پین ایم گیمز، افریقن گیمز، گرمائی اور سرمائی اولمپکس مقابلے اور دولتِ مشترکہ کھیلیں (Common Wealth Games) وغیرہ۔ دولت مشترکہ کھیل بنیادی طور پر ان ممالک کے مابین کھیلے جاتے ہیں جو کبھی نہ کبھی سلطنت برطانیہ کے زیرِ حکومت رہے ہوں۔ اِن ممالک کی فہرست میں غربت اور امارت کا دلچسپ امتزاج پایا جاتا ہے لیکن دولت مشترکہ کا پلیٹ فارم محمود و ایاز کو ایک ہی صف میں کھڑے ہونے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ ترقی یافتہ اور ترقی پذیر اقوام کا یہ باہمی اجتماع تہذیبوں کا ایسا ملاپ بن کر ابھرتا ہے جس سے غریب ممالک کو بہت کچھ سیکھنے کا موقع ہاتھ آتا ہے۔ دولت مشترکہ کھیلوں کا معیار اولمپک کے بعد سب سے زیادہ معتبر سمجھا جاتا ہے۔ اور یہ دنیا بھر کے کھلاڑیوں کے لیے ایک پیمانے کا کام دیتا ہے۔ اگر مثبت انداز سے سوچا جائے تو یہ ان 53 ممالک کی 71 اکائیوں کو وحدت، دوستی اور امن کی لازوال لڑی میں پرونے کا نام ہے۔

دولت مشترکہ کھیلیں ایک کثیر الاقوامی اور مختلف کھیلوں پر مبنی مقابلے ہیں جن میں دولت مشترکہ میں شامل ممالک کے چیدہ چیدہ ایتھلیٹس حصہ لیتے ہیں۔ یہ مقابلے ہر چار سال بعد منعقد کئے جاتے ہیں۔ دولت مشترکہ فیڈریشن (CGF) Commenwealth Games Federation کی تنظیم اِن کھیلوں کے انعقاد کی ذمہ دار ہے۔ دولت مشترکہ کے ارکان کی کل تعداد 53 ہے۔ دولت مشترکہ کھیلوں میں خواتین کی شرکت کا آغاز بھی 1930ء میں تیراکی اور ڈائیونگ میں حصہ لینے سے ہوا۔ 2006ء میلبورن آسٹریلیا میں منعقد ہونے والی دولتِ مشترکہ کھیلوں میں 71 ٹیموں نے حصہ لیا۔ اِن کھیلوں میں ایتھلیٹس کی تعداد تقریباً 5000 تھی۔

دولت مشترکہ کھیلوں میں اکثر وہی کھیلیں شامل ہیں جو اولمپکس مقابلوں کی فہرست میں شامل ہیں۔ علاوہ ازیں کچھ ایسی کھیلیں جو دولت مشترکہ کے ممبر ممالک میں زیادہ تر کھیلی جاتی ہیں

SPORTS DISCIPLINES IN OLYMPIC GAMES FROM 1896-2008

S. #	DISCIPLINE	1st 1896	2nd 1900	3rd 1904	4th 1908	5th 1912	6th 1916	7th 1920	8th 1924	9th 1928	10th 1932	11th 1936	12th & 13th	14th 1948	15th 1952	16th 1956	17th 1960	18th 1964	19th 1968	20th 1972	21st 1976	22nd 1980	23rd 1984	24th 1988	25th 1992	26th 1996	27th 2000	28th 2004	29th 2008	Total
1	Aquatics	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	26
2.	Athletics	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	26
3	Archery		√	√	√			√												√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	14
4	Badminton																								√	√	√	√	√	05
5	Baseball																								√	√	√	√	√	05
6	Basketbal						Not Held					√	Games 1940 & 1944 Not Held		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16
7	Boxing			√	√			√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	23
8	Canoeing											√			√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16
9	Cricket		√																											01
10	Cycling	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	26
11	Equestrian		√			√		√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	23
12	Fencing	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	26
13	Football		√	√	√	√		√	√	√		√			√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	22
14	Golf		√	√																										02
15	Gymnastic	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	26
16	Handball											√								√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	11

S. #	DISCIPLINE	1st 1896	2nd 1900	3rd 1904	4th 1908	5th 1912	6th 1916	7th 1920	8th 1924	9th 1928	10th 1932	11th 1936	12th & 13th	14th 1948	15th 1952	16th 1956	17th 1960	18th 1964	19th 1968	20th 1972	21st 1976	22nd 1980	23rd 1984	24th 1988	25th 1992	26th 1996	27th 2000	28th 2004	29th 2008	Total
17	Hockey				√			√		√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	21
18	Ice Hockey							√																						01
19	Jeude Paume				√																									01
20	Judo																	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	11
21	Lacrosse			√	√																									02
22	Modern Pentathlon					√		√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	22
23	Motor Boating																													
24	Polo		√		√			√	√			√																		05
25	Roque			√																										01
26	Rowing		√	√	√	√	Not Held	√	√	√	√	√	Games 1940 & 1944 Not Held	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	25
27	Rugby		√		√			√	√																					04
28	Sailing		√		√	√		√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	24
29	Shooting	√	√		√	√		√	√		√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	24
30	Skating				√			√																						02
31	Softball																									√	√	√	√	04
32	T. Tennis																							√	√	√	√	√	√	06
33	Taekwondo																										√	√	√	03
34	Tennis	√	√	√	√	√		√	√															√	√	√	√	√	√	13
35	Triathlon																										√	√	√	03
36	Volleyball																	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	12
37	Weightlifting	√		√				√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	23

S. #	DISCIPLINE	1st 1896	2nd 1900	3rd 1904	4th 1908	5th 1912	6th 1916	7th 1920	8th 1924	9th 1928	10th 1932	11th 1936	12th & 13th	14th 1948	15th 1952	16th 1956	17th 1960	18th 1964	19th 1968	20th 1972	21st 1976	22nd 1980	23rd 1984	24th 1988	25th 1992	26th 1996	27th 2000	28th 2004	29th 2008	Total
38	Wrestling	√		√	√	√	Not Held	√	√	√	√	√	1940 & 1944	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	25
39	Yachting		√																											1
TOTAL GAMES		09	19	16	20	15		21	18	15	16	19	Not Held	15	17	18	19	20	19	22	22	22	21	24	26	27	29	29	29	

SPORTS DISCIPLINES IN COMMONWEALTH GAMES 1930-2006

S. #	DISCIPLINE	1st 1930	2nd 1934	3rd 1938	4th 1942	6th 1960	7th 1964	8th 1968	9th 1962	10th 1966	11th 1970	12th 1974	13th 1978	14th 1982	16th 1986	16th 1990	17th 1994	18th 1998	19th 2002	20th 2006	Total
1.	Aquatics	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
2.	Archery													√							01
3.	Athletics	√	√	√	& 6th 1946	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18
4.	Badminton									√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	11
5.	Basketball																			√	01
6.	Boxing	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	18

S. #	DISCIPLINE	1^{st} 1930	2^{nd} 1934	3^{rd} 1938	4^{th} 1942	6^{th} 1960	7^{th} 1964	8^{th} 1968	9^{th} 1962	10^{th} 1966	11^{th} 1970	12^{th} 1974	13^{th} 1978	14^{th} 1982	15^{th} 1986	16^{th} 1990	17^{th} 1994	18^{th} 1998	19^{th} 2002	20^{th} 2006	Total
7.	Cricket																	√			01
8.	Cycling		√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	17
9.	Fencing					√	√	√	√	√	√										06
10.	Gymnastic												√			√	√	√	√	√	06
11.	Hockey																	√	√	√	03
12.	Judo															√			√		02
13.	Lawn Bowls	√	√	√		√	√	√	√			√	√	√	√	√	√	√	√	√	16
14.	Netball				& 6^{th} 1946													√	√	√	03
15.	Rowing	√		√		√	√	√	√						√						07
16.	Rugby																	√	√	√	03
17.	Shooting									√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	10
18.	Squash																	√	√	√	03
19.	Table Tennis																		√	√	02
20.	Ten Pin Bowling																	√			01
21.	Triathlon																		√	√	02

S. #	DISCIPLINE	1st 1930	2nd 1934	3rd 1938	4th 1942 & 5th 1946	6th 1960	7th 1964	8th 1968	9th 1962	10th 1966	11th 1970	12th 1974	13th 1978	14th 1982	16th 1986	16th 1990	17th 1994	18th 1998	19th 2002	20th 2006	Total
22	Weightlifting					√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16
23	Wrestling	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√		√		16
TOTAL GAMES		06	06	07		09	09	09	09	09	08	09	10	10	10	10	10	16	17	16	

ASIAN GAMES DISCIPLINES FROM 1951-2006

S. #	DISCIPLINE	1st 1951	2nd 1964	3rd 1968	4th 1962	6th 1966	6th 1970	7th 1974	8th 1978	9th 1982	11th 1986	12th 1990	13th 1994	14th 1998	16th 2002	16th 2006	Total
1	Aquatics	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15
2	Archery								√	√	√	√	√	√	√	√	08
3	Athletics	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15
4	Badminton				√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	12
5	Baseball												√	√	√	√	04
6	Basketball	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15
7	Bodybuilding														√	√	02
8	Bowling								√		√		√	√	√	√	06

S. #	DISCIPLINE	1st 1951	2nd 1954	3rd 1958	4th 1962	6th 1966	6th 1970	7th 1974	8th 1978	9th 1982	11th 1986	12th 1990	13th 1994	14th 1998	16th 2002	16th 2006	Total
9	Boxing		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	14
10	Canoeing									√	√	√	√	√	√	√	07
11	Chess															√	01
12	Cue Sports													√	√	√	03
13	Cycling	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	14
14	Equestrian									√	√		√	√	√	√	06
15	Fencing							√	√		√	√	√	√	√	√	08
16	Football	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15
17	Golf									√	√	√	√	√	√	√	07
18	Gymnastic							√	√	√	√	√	√	√	√	√	09
19	Handball									√	√	√	√	√	√	√	07
20	Hockey			√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13
21	Judo										√	√	√	√	√	√	06
22	Kabaddi											√	√	√	√	√	05
23	Karate												√	√	√	√	04
24	Modern Pentathlon												√		√		02
25	Rowing											√	√	√	√	√	05
26	Rugby													√	√	√	**03**
27	Sailing						√		√	√	√	√	√	√	√	√	**09**
28	Sepaktakraw											√	√	√	√	√	**06**
29	Shooting		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	**14**
30	Softball											√	√	√	√	√	**06**

S. #	DISCIPLINE	1st 1961	2nd 1964	3rd 1968	4th 1962	6th 1966	6th 1970	7th 1974	8th 1978	9th 1982	11th 1986	12th 1990	13th 1994	14th 1998	16th 2002	16th 2006	Total
31	Soft Tennis													√	√	√	03
32	Squash													√	√	√	03
33	Table Tennis			√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	12
34	Taekwondo										√		√	√	√	√	05
35	Tennis			√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	12
36	Triathlon															√	01
37	Volleyball			√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13
38	Weightlifting	√	√	√			√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13
39	Wrestling		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	14
40	Wushu											√		√	√	√	04
	TOTAL GAMES	06	08	13	13	14	13	16	19	21	26	27	32	36	38	39	

DISCIPLINE-WISE PARTICIPATION OF PAKISTAN IN ALL SAF GAMES

S. #.	Discipline	1st SAF	2nd SAF	3rd SAF	4th SAF	6th SAF	6th SAF	7th SAF	8th SAF	9th SAF	10th SAF	TOTAL
1	Athletics (M)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10
2	Athletics (W)				√	√	√	√	√	√	√	07
3	Archery										√	01
4	Badminton									√	√	02

S. #.	Discipline	1st SAF	2nd SAF	3rd SAF	4th SAF	6th SAF	6th SAF	7th SAF	8th SAF	9th SAF	10th SAF	TOTAL
5	Basketball			√		√		√				03
6	Boxing	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10
7	Cycling										√	01
8	Football		√	√	√	√	√	√	√	√	√	08
9	Judo							√			√	01
10	Hockey							√			√	02
11	Kabaddi		√	√	√		√	√	√	√	√	08
12	Karate								√	√	√	03
13	Rowing									√	√	02
14	Rifle Shooting (M)					√	√	√	√	√	√	06
15	Rifle Shooting (W)									√		01
16	Squash				√					√	√	03
17	Swimming (M)		√	√	√	√	√	√	√	√	√	09
18	Swimming (W)									√	√	02
19	Table Tennis (M)			√	√	√	√	√	√	√	√	08
20	Table Tennis (W)				√	√	√	√	√	√	√	08
21	Tennis (M)					√	√	√				03
22	Tennis (W)					√		√				02
23	Taekwondo (M)								√	√	√	03
24	Taekwondo (W)								√	√	√	03
25	Volleyball (M)			√	√	√	√	√	√	√	√	08
26	Volleyball (W)							√				01
27	Weightlifting	√	√	√	√	√		√	√	√	√	09
28	Wrestling		√	√	√		√	√	√	√	√	08
29	Wushu										√	01
TOTAL GAMES		03	07	10	10	10	10	13	12	15	20	

ان کو بھی ان کھیلوں کی فہرست میں میں شامل کیا گیا ہے۔ جیسے کہ رگبی اور نیٹ بال وغیرہ۔

☆ موجودہ قوانین کے مطابق کم از کم دس اور زیادہ سے زیادہ پندرہ کھیلیں دولت مشترکہ کے شیڈول میں شامل کی جانی چاہئیں۔ اہم ترین کھیلوں کی بھی ایک فہرست ہے جسے ان کھیلوں میں شامل کیا جانا لازمی ہے اس کے علاوہ میزبان ملک کوئی بھی کھیل منتخب کر سکتا ہے۔ میزبان ملک نئی کھیلوں کے چناؤ کے لیے دولت مشترکہ کھیلوں کی جنرل اسمبلی میں درخواست دے سکتے ہیں جیسا کہ میلبورن انتظامیہ کمیٹی نے باسکٹ بال کو 2006ء میں شامل کرانے کے لیے کیا۔ دولت مشترکہ کی اہم ترین کھیلوں میں، اتھلیٹکس، آبی کھیلیں (تیراکی، ڈائیونگ اور تال میل والی تیراکی) نیٹ بال (برائے خواتین) اور مردوں کے رگبی مقابلے شامل ہیں۔ یہ تمام کھیلیں کم از کم 2014ء تک کی دولت مشترکہ کی کھیلوں کے مقابلوں تک اہم ترین کھیلیں شمار کی جائیں گی۔ دولت مشترکہ کی منظور شدہ کھیلوں کی فہرست میں تیر اندازی، بیڈمنٹن، بلیئرڈ، سنوکر، باکسنگ، کینوئنگ، سائیکلنگ، فینسنگ، جمناسٹک، جوڈو، کشتی رانی، روئنگ، نشانہ بازی، سکوائش، ٹیبل ٹینس، ٹینس، دس پن والی باؤلنگ، ٹرائی تھیلون، ویٹ لفٹنگ اور کشتی شامل ہیں۔

☆ دولت مشترکہ کھیلوں کی فیڈریشن نے 2002ء میں ڈیوڈ ڈکسن کے نام سے ایک ایوارڈ بھی متعارف کروایا ہے جو کہ بہترین کھلاڑی کو دیا جاتا ہے۔

☆ بہترین صلاحیتوں کے حامل خصوصی (Special) کھلاڑیوں کے لیے بھی 2002ء سے کھیلوں کا اجراء کیا گیا۔

☆ 18 نومبر 2006ء میں ٹینس اور تیر اندازی کو نیو دہلی میں منعقد ہونے والی 2010ء کی کھیلوں کی اس فہرست میں شامل کیا گیا جس سے کھیلوں کی کل تعداد 17 ہو گئی۔

☆ دولت مشترکہ کھیلوں کا تاریخی پس منظر

Historical Background of Commonwealth Games

سلطنت برطانیہ کے اراکین کو کھیلوں کے ذریعے ایک دوسرے کے قریب لانے کی پہلی تجویز جناب ایسٹلے کوپر نے 1891ء میں پیش کی جب انہوں نے دی ٹائمز

(The Times) میں ایک کالم کے ذریعے یہ رائے دی کہ ایک پین برطانوی، اور پین انجلیکن مقابلوں کا انعقاد ہر چار سال میں ایک تہوار کے طور پر کیا جائے جو سلطنت برطانیہ میں شامل اقوام کو ایک دوسرے کو سمجھنے اور قریب لانے کا ذریعہ بن سکے۔ چنانچہ 1891ء میں لندن میں تاج برطانیہ کے اس تہوار کا انعقاد بادشاہ جارج پنجم کی تاج پوشی کے موقع پر کیا گیا۔ اس تہوار کے موقع پر سلطنت برطانیہ میں شامل ممالک جن میں آسٹریلیا، کینیڈا، ساؤتھ افریقہ اور برطانیہ شامل تھے کے مابین مختلف کھیلوں مثلاً باکسنگ، کشتی، تیراکی اور اتھلیٹکس کے مقابلے منعقد کئے گئے۔

باقاعدہ طور پر 1928ء میں کینیڈا کے میلولے مارکس بوبی رابنسن کو پہلی سلطنت برطانیہ کھیلوں کے انعقاد کی ذمہ داری سونپی گئی۔ ان کھیلوں کو دو سال بعد 1930ء میں ہملٹن انٹاریو، کینیڈا میں منعقد کیا گیا۔ جنہیں برٹش ایمپائر گیمز کا نام دیا گیا۔ ان کھیلوں میں 11 ممالک کے 400 کھلاڑیوں نے حصہ لیا۔ 1930ء سے 1950ء تک یہ کھیلیں برٹش ایمپائر گیمز کے نام سے منسوب رہیں۔ پھر اس نام کے ساتھ کامن ویلتھ کا اضافہ کیا گیا جو 1962ء تک شامل رہا۔ 1966ء سے 1974ء تک ان کھیلوں کا نام British Commonwealth Games رکھا گیا۔ پھر 1978ء سے صرف Commonwealth Games رہ گیا۔

☆ افتتاحی تقریبات کی روایات

(Traditions of Opening Ceremonies)

☆ 1930ء سے 1950ء تک حصہ لینے والے ممالک کی پریڈ کی سربراہی ایک علم بردار کرتا تھا جس نے یونین فلیگ اٹھایا ہوتا تھا جو کہ سلطنت برطانیہ کی اہمیت کا نشان تھا۔

☆ بعد ازاں 1958ء سے کھلاڑیوں کی ایک ریلے ٹیم بیٹن کے ساتھ بکنگھم پیلس سے دوڑ کا آغاز کرتی جو افتتاحی تقریب تک جاری رہتی۔ اس بیٹن دوڑ کے ذریعے ملکہ برطانیہ کا خوش آمدیدیت کا پیغام اتھلیٹس تک پہنچایا جاتا۔ عام طور پر بیٹن کو آخر میں اٹھانے والی شخصیت میزبان ملک کا کوئی مشہور کھلاڑی ہوتا۔

☆ اولمپکس گیمز کی افتتاحی تقریب کی نسبت دولت مشترکہ کی کھیلوں میں فوج کو زیادہ اہمیت

دی جاتی ہے تا کہ ان کھیلوں کے ذریعے سلطنت برطانیہ کی فوجی روایات کو خراج تحسین پیش کیا جا سکے۔

اولمپکس کھیلوں کی طرح دولت مشترکہ کی کھیلوں کا بھی سیاسی بنیادوں پر بائیکاٹ کیا جاتا رہا ہے۔ نائیجیریا نے نیوزی لینڈ کے ساؤتھ افریقہ کے ساتھ کھیلوں کے روابط بڑھانے کے خلاف بطور احتجاج 1978ء میں ان کھیلوں کا بائیکاٹ کیا۔ مارگریٹ تھیچر کی حکومت کا جنوبی افریقہ کے کھیلوں کے روابط کے متعلق رویے کے خلاف افریقہ، ایشیاء اور کیریبین کے 32 ممالک نے 1986ء کے دولت مشترکہ کھیلوں کا بائیکاٹ کیا۔ جنوبی افریقہ کی نسلی امتیاز کی پالیسی کی وجہ سے بھی 1974ء، 1982ء اور 1990ء کے کھیلوں کے بائیکاٹ کی بھی دھمکیاں دی گئیں۔

54 سال کے اس سفر میں پاکستان نے 10 مقابلوں میں اتھلیٹکس کے 11 تمغوں سمیت مجموعی طور پر 61 تمغے حاصل کیے جن میں کُشتی 33 تمغوں کے ساتھ سرفہرست ہے۔ یہ کارکردگی اگرچہ بہت غیر معمولی تو نہیں البتہ تسلی بخش ضرور کہلائی جا سکتی ہے۔ ذیل میں تفصیلاً دولت مشترکہ میں پاکستان کھلاڑیوں کی کارکردگی کا جائزہ پیش کیا جا رہا ہے۔

☆ دولت مشترکہ کھیلیں اور پاکستانی کھلاڑیوں کی کارکردگی

پانچویں دولت مشترکہ کھیلوں 1954ء منعقدہ وینکور (کینیڈا) میں پاکستان نے پہلی بار شرکت کی۔ 1954ء سے قبل دولت مشترکہ کھیل 1930ء میں ہیملٹن (کینیڈا)، 1934ء میں لندن (برطانیہ)، 1938ء میں سڈنی (آسٹریلیا) اور 1950ء میں آک لینڈ (نیوزی لینڈ) میں منعقدہ کئے گئے۔ یہ بات قابلِ ذکر ہے کہ 1938ء کی دولت مشترکہ کھیلوں کے بعد دو بار 1942ء اور 1946ء کی کھیلیں دوسری جنگ عظیم کی وجہ سے منعقد نہ ہو سکیں۔

ٹیبل-I پانچویں دولت مشترکہ کھیل 1954ء

نمبر شمار	سال	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
V	1951ء	اتھلیٹکس	1	1	1	3
		کُشتی	-	2	1	3
		ٹوٹل	1	3	2	6

پانچویں دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستانی کھلاڑی مجموعی طور پر 6 تمغے جیتنے میں کامیاب رہے جن میں 1 طلائی، 3 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ واحد طلائی تمغہ پاکستانی اتھلیٹ محمد اقبال نے ہیمر تھرو میں حاصل کیا۔ جبکہ اتھلیٹکس ہی میں ایک چاندی اور ایک کانسی کا تمغہ بالترتیب محمد نواز اور محمد جلال نے نیزہ پھینکنے کے مقابلے میں ہی حاصل کیا۔ چاندی کے باقی دونوں تمغے پاکستانی پہلوانوں محمد امین اور عبدالرشید نے جیتے جبکہ کانسی کا ایک تمغہ بھی پاکستانی پہلوان کے حصے میں آیا۔

چھٹے دولتِ مشترکہ کھیل 1958ء منعقدہ کارڈف (برطانیہ) میں پاکستان کے ایک بڑے دستے نے شرکت کی۔ پاکستان نے مجموعی طور پر 10 تمغے جیتے جن میں 3 طلائی، 5 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ پاکستانی پہلوانوں نے 3 طلائی اور 3 چاندی کے تمغے جیت کر اپنی برتری برقرار رکھی۔ ان کھیلوں میں طلائی تمغے حاصل کرنے والے پاکستانی پہلوانوں میں محمد اشرف، محمد اختر اور محمد بشیر شامل ہیں۔ اتھلیٹکس میں 2 چاندی اور 2 کانسی کے تمغوں نے پاکستان کی پوزیشن کو دولت مشترکہ ممالک میں نمایاں کر دیا۔

ٹیبل-II چھٹے دولت مشترکہ کھیل 1958ء

نمبر شمار	سال	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
VI	1958ء	اتھلیٹکس	-	2	2	4
		کشتی	3	3	-	6
		ٹوٹل	3	5	2	10

ساتویں دولت مشترکہ کھیل 1962ء منعقدہ پرتھ (آسٹریلیا) میں پاکستانی دستے کی کارکردگی خاصی بہتر رہی۔ پاکستانی کھلاڑیوں نے مجموعی طور پر 8 طلائی اور 1 چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔ ریسلنگ میں 7 طلائی تمغے نیاز محمد، سراج دین، علاؤالدین، محمد اختر، محمد بشیر، فیض محمد اور محمد نیاز نے جیتے۔ جبکہ اتھلیٹکس کا واحد طلائی تمغہ غلام رازق نے حاصل کیا۔ چاندی کا اکلوتا تمغہ محمد بشیر پہلوان نے جیتا۔

ٹیبل-III ساتویں دولت مشترکہ کھیل 1962ء

نمبر شمار	سال	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
VII	1962ء	اتھلیٹکس	1	-	-	1
		کشتی	7	1	-	8
		ٹوٹل	8	1	-	9

آٹھویں دولت مشترکہ کھیل 1966ء منعقدہ کنگسٹن (جمیکا) میں پاکستان نے مجموعی طور پر 9 تمغے جیتے جن میں 4 طلائی 1 چاندی اور 4 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ پاکستانی پہلوانوں نے 4 طلائی، 1 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ جیتا۔ طلائی تمغے جیتنے والے پہلوانوں میں محمد نذیر، محمد اختر، محمد بشیر اور محمد فیاض شامل ہیں۔ جبکہ پہلوان اکرم الٰہی چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوا۔ کانسی کے تین تمغے پاکستانی اتھلیٹکس محمد نواز، غلام رازق اور محمد اقبال کے حصے میں آئے۔

ٹیبل-IV آٹھویں دولت مشترکہ کھیل 1966ء

نمبر شمار	سال	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
VIII	1966ء	اتھلیٹکس	-	-	3	3
		کشتی	4	1	1	6
		ٹوٹل	4	1	4	9

نویں دولت مشترکہ کھیل 1970ء منعقدہ ایڈن برگ (سکاٹ لینڈ) میں پاکستان نے مجموعی طور پر 10 تمغے جیتے جن میں 4 طلائی، 3 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ پاکستانی پہلوانوں نے ایک مرتبہ پھر ان کھیلوں میں اپنی برتری برقرار رکھتے ہوئے 4 طلائی ،2 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے حاصل کیے۔ طلائی تمغے حاصل کرنے والوں میں سردار محمد، محمد سعید ،فیض محمد اور اکرم الٰہی شامل ہیں۔ علاوہ ازیں پہلوان نذیر محمد اور محمد یعقوب چاندی کے تمغے جیتنے میں کامیاب رہے۔ مزید دو کانسی کے تمغے بھی پاکستانی پہلوانوں صادق مسیح اور محمد ریاض کے حصہ

میں آئے۔ باکسنگ میں واحد کانسی کا تمغہ صد میر نے جیتا جبکہ ویٹ لفٹنگ میں چاندی کا تمغہ عبدالغفور کے حصہ میں آیا۔

ٹیبل-V　　نویں دولت مشترکہ کھیل 1970ء

نمبر شمار	سال	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
IX	1970ء	باکسنگ	-	-	1	1
		کشتی	4	2	2	8
		ٹوٹل	4	3	3	10

نویں دولت مشترکہ کھیلوں کے بعد پاکستان سیاسی وجوہ کی بنیاد پر چار دولت مشترکہ کھیلوں جن میں دسویں دولت مشترکہ کھیل 1974ء منعقدہ کرائسٹ چرچ (نیوزی لینڈ)، گیارویں دولتِ مشترکہ کھیل 1978ء منعقدہ ایڈمنٹن (کینیڈا)، بارویں دولت مشترکہ کھیل 1982ء منعقدہ برسبن (آسٹریلیا) اور تیرھویں دولت مشترکہ کھیل 1986ء منعقدہ ایڈن برگ (برطانیہ) میں حصہ نہ لے سکا۔

چودھویں دولت مشترکہ کھیل 1990ء منعقدہ آک لینڈ (نیوزی لینڈ) میں پاکستان نے حصہ لیا لیکن کوئی تمغہ حاصل کرنے میں کامیاب نہ ہوسکا۔

پندرھویں دولت مشترکہ کھیل 1994ء منعقدہ وکٹوریہ (کینیڈا) میں پاکستان صرف 3 کانسی کے تمغے حاصل کرسکا۔ کانسی کا پہلا تمغہ ارشد حسین نے باکسنگ میں حاصل کیا۔ جبکہ محمد عمیر اور بشیر بھولا بھالا پہلوان ایک ایک کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

ٹیبل-VI　　پندرھویں دولت مشترکہ کھیل 1994ء

نمبر شمار	سال	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
پندرھویں	1994	باکسنگ	-	-	1	1
		کشتی	-	-	2	2
		ٹوٹل	-	-	3	3

سولہویں دولت مشترکہ کھیل 1998ء منعقدہ کوالالمپور (ملائشیا) میں پاکستان کے باکسر حیدر علی صرف ایک چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ باقی کسی ٹیم کا کوئی کھلاڑی تمغہ حاصل نہ کرسکا۔

سترھویں دولت مشترکہ کھیل 2002ء منعقدہ مانچسٹر (انگلینڈ) میں پاکستان نے مجموعی طور پر 8 تمغے جیتے جن میں 1 طلائی، 3 چاندی اور 4 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ واحد طلائی تمغہ حیدر علی نے باکسنگ میں حاصل کیا جبکہ محمد عرفان نے ویٹ لفٹنگ میں 3 چاندی کے تمغے جیتے۔ شوٹنگ میں ارشاد علی اور زاہد علی نے کانسی کے تمغے جیتے۔ پاکستان ہاکی ٹیم کے حصے میں کانسی کا تمغہ آیا۔

ٹیبل-VII سترھویں دولت مشترکہ کھیل 2002ء

نمبر شمار	سال	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
سترھویں	2002ء	باکسنگ	1	-	-	1
		ہاکی	-	-	1	1
		شوٹنگ	-	-	2	2
		ویٹ لفٹنگ	-	3	-	3
		ٹوٹل	1	3	3	8

اٹھارھویں دولت مشترکہ کھیل 2006ء منعقدہ ملبورن (آسٹریلیا) میں پاکستان نے مجموعی طور پر 5 تمغے حاصل کیے جن میں ایک طلائی، 3 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ شامل ہے۔ واحد طلائی تمغہ پاکستانی ویٹ لفٹر شجاع الدین ملک نے جیتا۔ جبکہ باکسر مہر اللہ اور شوٹنگ کے کھلاڑی ارشاد علی نے چاندی کے تمغے حاصل کیے۔ ہاکی میں پاکستانی ٹیم چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب رہی۔ پاکستان کا واحد کانسی کا تمغہ محمد عرفان ویٹ لفٹنگ میں حاصل کر سکے۔

ٹیبل-VIII اٹھارھویں دولت مشترکہ کھیل 2006ء

ٹوٹل	کانسی	چاندی	طلائی	کھیل	سال	نمبر شمار
1	-	1	-	باکسنگ	2006ء	اٹھارھویں
1	-	1	-	ہاکی		
1	-	1	-	شوٹنگ		
2	1	-	1	ویٹ لفٹنگ		
5	1	3	1	ٹوٹل		

2006ء تک دولت مشترکہ کے 18 مقابلے دنیا کے مختلف ممالک میں منعقد ہو چکے ہیں ۔ پاکستان نے اب تک 10 مقابلوں میں حصہ لیا۔ دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستانی کھلاڑیوں نے اب تک مجموعی طور پر 61 میڈلز حاصل کیے جن میں 22 طلائی ، 20 چاندی اور 19 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ سب سے زیادہ طلائی تمغے جن کی تعداد 8 بنتی ہے پاکستانی کھلاڑیوں نے 1962ء کے دولت مشترکہ کھیلوں منعقدہ پرتھ، آسٹریلیا میں حاصل کیے۔ جبکہ دولت مشترکہ کھیل منعقدہ 2006ء میلبورن، آسٹریلیا میں پاکستان صرف ایک طلائی تمغہ ویٹ لفٹنگ میں حاصل کر سکا۔ یہ طلائی تمغہ شجاع الدین ملک نے ویٹ لفٹنگ میں 85 کلوگرام کیٹیگری میں حاصل کیا۔

پاکستان نے اب تک منعقد ہونے والے 10 دولت مشترکہ مقابلوں میں حصہ لیا اور مجموعی طور پر 61 تمغے جیتے۔

☆ ٹیبل-IX دولت مشترکہ کھیلوں میں تمغوں کی مکمل تفصیل:

ٹوٹل	کانسی	چاندی	طلائی	کھیل	نمبر شمار
11	6	3	2	اتھلیٹکس	-1
5	2	2	1	باکسنگ	-2
2	1	1	-	ہاکی	-3
33	6	9	18	کشتی	-4
6	1	4	1	ویٹ لفٹنگ	-5
4	3	1	-	شوٹنگ	-6
61	19	20	22	ٹوٹل	

☆ ٹیبل-X

کھیلیں	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
V	1954	1	3	2	6
VI	1958	3	5	2	10
VII	1962	8	1	-	9
VIII	1966	4	1	4	9
IX	1970	4	3	3	10
1974 سے 1986 تک پاکستان نے دولت مشترکہ کھیلوں میں حصہ نہیں لیا۔					
XIV	1990	-	-	-	-
XV	1994	-	-	3	3
XVI	1998	-	1	-	1
XVII	2002	1	3	4	8
XVIII	2006	1	3	1	5
ٹوٹل 1954 تا 2006		22	20	19	61

دولت مشترکہ کھیلوں سے متعلق اہم سوالات

1- پہلی دولت مشترکہ کھیلیں کب منعقد کی گئیں

2- پہلی دولت مشترکہ کھیلیں کہاں منعقد کی گئی

3- اٹھارھویں دولت مشترکہ کھیلوں میں کتنی ٹیموں نے حصہ لیا

4- اٹھارھویں دولت مشترکہ کھیلوں میں اتھلیٹس کی تعداد کتنی تھی

5- دولت مشترکہ کھیلوں میں خواتین کی شرکت کا آغاز کب ہوا

6- دولت مشترکہ کھیلوں میں موجودہ قوانین کے مطابق کتنی لازمی کھیلیں شامل ہوتی ہیں۔

7- سلطنت برطانیہ کے اراکین کو کھیلوں کے ذریعے ایک دوسرے کے قریب لانے کی تجویز کس نے دی

8- پہلی سلطنت برطانیہ کھیلوں کے انعقاد کی ذمہ داری کس کو سونپی گئی

9- پہلی سلطنت برطانیہ کھیلوں میں کتنے ممالک اور کھلاڑیوں نے حصہ لیا

10- 1930ء سے 1950ء تک یہ کھیلیں کس کے نام سے منسوب رہیں

11- 1966ء سے 1974ء تک ان کھیلوں کا نام کیا رکھا گیا

12- پاکستان نے پہلی مرتبہ کس سال دولت مشترکہ کھیلوں میں حصہ لیا

13- پاکستان نے کتنی دولت مشترکہ کھیلوں میں حصہ نہیں لیا

14- پانچویں دولت مشترکہ کھیلوں میں کس کھلاڑی نے طلائی تمغہ جیتا

15- پانچویں دولت مشترکہ کھیلوں میں مجموعی طور پر پاکستان نے کتنے تمغے جیتے

16- پانچویں دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے چاندی کے کتنے تمغے جیتے

17- پانچویں دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے کانسی کے کتنے تمغے جیتے

18- چھٹے دولت مشترکہ کھیل کب منعقد کیے گئے

19- چھٹے دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے

20- چھٹے دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے کتنے طلائی تمغے جیتے

21- چھٹے دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے تینوں طلائی تمغے کس کھیل میں جیتے

22- چھٹے دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان کے طلائی تمغے جیتنے والے پہلوانوں کے نام کیا ہیں۔

23- چھٹے دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان کے چاندی کے تمغے جیتنے والے پہلوانوں کے نام کیا ہیں۔

24- چھٹے دولت مشترکہ کھیلوں میں کشتی کے علاوہ کن پاکستانیوں نے کس کھیل میں چاندی کے تمغے جیتے

25- ساتویں دولت مشترکہ کھیل کب منعقد ہوئے

26- ساتویں دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستانی کھلاڑیوں نے مجموعی طور پر کتنے طلائی تمغے جیتے

27- ساتویں دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے کس کھیل میں 7 طلائی تمغے جیتے جو کہ ایک ریکارڈ ہیں۔

28- ساتویں دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے کس کھیل میں کشتی کے علاوہ طلائی تمغہ جیتا۔ جیتنے والے کا نام کیا ہے۔

29- آٹھویں دولت مشترکہ کھیل کب منعقد ہوئے

30- آٹھویں دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے

31- آٹھویں دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے طلائی تمغے کس کھیل میں جیتے۔

32- نویں دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے

33- نویں دولت مشترکہ کھیل کہاں منعقد کیے گئے

34- نویں دولت مشترکہ کھیلوں میں کشتی کے علاوہ پاکستان نے کن کھیلوں میں تمغے جیتے

35- نویں دولت مشترکہ کھیلوں میں باکسنگ کا پہلا کانسی کا تمغہ کس پاکستانی باکسر نے جیتا

36- چودھویں دولت مشترکہ کھیل کب منعقد ہوئے

37- چودھویں دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے

38- پندرھویں دولت مشترکہ کھیل کب منعقد ہوئے

39- پندرھویں دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے کتنے تمغے جیتے

40- پندرھویں دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے کن کھیلوں میں تمغے جیتے

41- سولھویں دولت مشترکہ کھیل کب منعقد ہوئے

42- سولھویں دولت مشترکہ کھیلوں میں واحد تمغہ پاکستان کے کس کھلاڑی نے حاصل کیا

43- سترھویں دولت مشترکہ کھیلوں کا انعقاد کب اور کہاں ہوا

44- سترھویں دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے

45- سترھویں دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے واحد طلائی تمغہ کس کھیل میں اور کس کھلاڑی نے حاصل کیا

46- پاکستان نے سترھویں دولت مشترکہ شوٹنگ مقابلوں میں کونسے تمغے جیتے

47- اٹھارھویں دولت مشترکہ کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

48- آٹھارھویں دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے حاصل کیے۔

49- آٹھارھویں دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے کس ٹیم گیم میں تمغہ جیتا

50- انیسویں دولت مشترکہ کھیل کب اور کہاں منعقد ہونگے۔

جوابات (دولت مشترکہ کھیل)

1- 1930ء
2- ہملٹن انٹاریو (کینیڈا)
3- 71
4- 5000
5- 1930ء
6- 15
7- ایسٹلے کوپر
8- بوبی رابنسن
9- 11 ممالک اور 400 کھلاڑی
10- برٹش ایمپائر گیمز
11- برٹش کامن ویلتھ گیمز
12- 1954ء
13- 4 (1974ء سے 1986ء)
14- محمد اقبال (اتھلیٹ)
15- 6 تمغے
16- 3 تمغے
17- 2 تمغے
18- 1958ء
19- 10
20- 3 طلائی
21- کشتی
22- محمد اشرف، محمد اختر اور محمد بشیر
23- شجاع الدین، سراج الدین اور علی محمد
24- اتھلیٹکس (جلال خان، محمد اقبال)
25- 1962ء
26- 9
27- کشتی
28- اتھلیٹکس (غلام رازق)
29- 1966ء
30- 9
31- کشتی (4 تمغے)
32- 10
33- ایڈن برگ (سکاٹ لینڈ)
34- باکسنگ اور ویٹ لفٹنگ
35- صد میر
36- 1990ء آک لینڈ (نیوزی لینڈ)
37- کوئی بھی نہیں
38- 1994ء کینیڈا
39- 3 کانسی
40- کشتی 2 کانسی، باکسنگ 1 کانسی
41- 1998ء
42- حیدر علی چاندی (باکسنگ)
43- 2002ء مانچسٹر (برطانیہ)
44- 8

-45 حیدرعلی، باکسنگ
-46 2 کانسی
-47 دوحا، قطر
-48 5عدد
-49 ہاکی، چاندی
-50 2010 دہلی (انڈیا)

VENUES OF COMMONWEALTH GAMES

S. #.	Years	Venue	Country
1st	1930	Hamilton	Canada
2nd	1934	London	U.K
3rd	1938	Sydney	Australia
-	1942	Not held Due to World war II	
-	1946	Not held Due to World war II	
4th	1950	Auckland	New Zealand
5th	1954	Vancouver	Canada
6th	1958	Cardiff	U.K
7th	1962	Perth	Australia
8th	1966	Jamaica	West Indies
9th	1970	Edinburgh	U.K
10th	1974	Christchurch	New Zealand
11th	1978	Edmonton	Canada
12th	1982	Brisbane	Australia
13th	1986	Edinburgh	U.K
14th	1990	Auckland	New Zealand
15th	1994	Victoria	Canada
16th	1998	Kuala Lumpur	Malaysia
17th	2002	Manchester	U.K
18th	2006	Melbourne	Australia
19th	2010	New Dehli	India

ایشیائی کھیلیں (Asian Games)

ایشین گیمز کے مقابلے جنہیں عرف عام میں ایشیاڈ (Asiad) بھی کہا جاتا ہے یہ مختلف کھیلوں کے مقابلے ہیں جو ہر 4 سال بعد ایشیائی ممالک میں منعقد ہوتے ہیں۔ ان کھیلوں کا انتظام اولمپک کونسل آف ایشیاء (OCA) انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی (IOC) کے زیر سرپرستی ہوتا ہے۔

ایشیائی کھیلیں منعقد کرنے کی تجویز 14ویں اولمپک گیمز 1948ء منعقدہ لندن کے موقع پر IOC کے انڈین نمائندے Gudat Santh نے ایشیائی ممالک کے سپورٹس لیڈرز کی میٹنگ میں پیش کی۔ اس طرح متفقہ طور پر ایشین گیمز فیڈریشن کا قیام عمل میں آیا۔ جس نے 1950ء میں پہلے ایشیائی کھیل منعقد کرانے کا فیصلہ کیا۔ لیکن نامکمل تیاری کی وجہ سے یہ کھیل 1950ء کے بجائے 1951ء میں نئی دہلی میں منعقد ہوئے جن میں 11 ممالک نے 6 کھیلوں میں حصہ لیا۔ 2006ء کی ایشیائی کھیلوں منعقدہ دوحا (قطر) میں 45 ممالک کے 10,500 اتھلیٹس نے حصہ لیا۔ پہلی ایشیائی کھیلوں کے سوا پاکستان کے قومی دستے نے دیگر تمام ایشیائی کھیلوں کے مقابلوں میں حصہ لیا۔ پاکستانی کھلاڑیوں کی کارکردگی کا جائزہ ذیل میں پیش کیا جارہا ہے۔

☆ ایشیائی کھیل اور پاکستان

پہلے ایشیائی کھیل 1951ء منعقدہ نیو دہلی (انڈیا) میں پاکستانی قومی دستہ شریک نہ ہوسکا۔

دوسرے ایشیائی کھیل 1954ء منعقدہ فلپائن (منیلا) میں پاکستان نے مجموعی طور پر 13 تمغے حاصل کیے جن میں 5 طلائی، 6 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ یہ تمغے اتھلیٹکس، ویٹ لفٹنگ اور کشتی کے مقابلوں میں جیتے۔ سب سے نمایاں کارکردگی پاکستان اتھلیٹکس ٹیم کی رہی جس نے مجموعی طور پر 4 طلائی اور 4 چاندی کے تمغے جیتے۔ طلائی تمغے میں عبدالخالق نے 100 میٹر، محمد شریف بٹ نے 200 میٹر، مرزا خان نے 400 میٹر کی رکاوٹی دوڑ اور محمد نواز نے جیولن تھرو میں حاصل کیے۔ پاکستانی پہلوانوں نے ایک طلائی، ایک چاندی اور دو

کانسی کے تمغے جیتے۔ طلائی تمغہ پہلوان دین محمد نے فلائی ویٹ میں حاصل کیا۔ ویٹ لفٹنگ کا اکلوتا چاندی کا تمغہ محمد اقبال بٹ کے حصے میں آیا۔

میڈل ٹیبل-I دوسرے ایشیائی کھیل 1954ء منیلا (فلپائن)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس	4	4	-	8
2	ویٹ لفٹنگ	-	1	-	1
3	کشتی	1	1	2	4
4	ٹوٹل	5	6	2	13

تیسرے ایشیائی کھیل 1958ء منعقدہ ٹوکیو (جاپان) میں پاکستان نے مجموعی طور پر 26 تمغے حاصل کیے جن میں 6 طلائی، 11 چاندی اور 9 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ اتھلیٹکس ٹیم نے مجموعی طور پر 13 تمغے جیتے جن میں 5 طلائی، 4 چاندی اور 4 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے عبدالخالق نے 100 میٹر، مبارک شاہ نے 3000 میٹر سٹیپل چیز، غلام رازق نے 110 میٹر کی رکاوٹی دوڑ، محمد اقبال نے ہیمر تھرو اور محمد نواز نے جیولن تھرو میں حاصل کیے۔ چھٹا طلائی تمغہ پاکستان ہاکی ٹیم نے فائنل میچ میں میجر عبدالحمید کی سربراہی میں انڈیا کی مضبوط ٹیم کو شکست دے کر حاصل کیا۔ اس کے علاوہ پاکستان نے باکسنگ میں 2 چاندی، 2 کانسی کشتی میں 3 چاندی، 2 کانسی اور سائیکلنگ کے مقابلوں میں 2 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔

میڈل ٹیبل-II تیسرے ایشیائی کھیل 1958ء منعقدہ ٹوکیو (جاپان)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس	5	4	4	13
2	باکسنگ	-	2	2	4
3	سائیکلنگ	-	2	1	3

4	ہاکی	1	-	-	1
5	کشتی	-	3	2	5
	ٹوٹل	6	11	9	26

چوتھے ایشیائی کھیل 1962ء منعقدہ جکارتہ (انڈونیشیاء) میں پاکستان نے 5 کھیلوں میں حصہ لیا۔ مجموعی طور پر پاکستان نے 28 تمغے جیتے جن میں 8 طلائی، 11 چاندی اور 9 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ پاکستانی پہلوانوں کی کارکردگی چوتھے ایشیائی کھیلوں میں قدرے بہتر رہی جنہوں نے مجموعی طور پر 14 تمغے حاصل کیے جن میں 3 طلائی، 7 چاندی اور 4 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ پاکستان اتھلیٹک ٹیم 7 میڈل جیتنے میں کامیاب رہی جن میں 2 طلائی، 3 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ اتھلیٹک میں 2 طلائی تمغے مبارک شاہ نے 3000 میٹر سٹیپل چیز اور 5000 میٹر دوڑ میں جیتے۔ باکسنگ کے مقابلے پہلی مرتبہ ایشین گیمز میں شامل کیے گئے۔ پاکستانی باکسرز نے مجموعی طور پر 5 تمغے حاصل کیے جن میں 2 طلائی، 1 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ باکسنگ میں طلائی تمغے محمد صفدر اور برکت علی نے ہیوی ویٹ کیٹیگری میں حاصل کیے۔ ہاکی نے ایک مرتبہ پھر کپتان ایس ایم ایچ عاطف کی سربراہی میں طلائی تمغہ جیتا جبکہ والی بال ٹیم کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔

میڈل ٹیبل-III چوتھے ایشیائی کھیل 1962ء منعقدہ جکارتہ (انڈونیشیا)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس	2	3	2	7
2	باکسنگ	2	1	2	5
3	ہاکی	1	-	-	1
4	والی بال	-	-	1	1
5	کشتی	3	7	4	14
	ٹوٹل	8	11	9	28

پانچویں ایشیائی کھیل 1966ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان نے 4 کھیلوں میں شرکت کی۔ پاکستان ان کھیلوں میں مجموعی طور پر 8 تمغے حاصل کر سکا جن میں 2 طلائی، 4 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ ایشین کھیلوں میں یہ کارکردگی پہلے کی نسبت مایوس کن رہی۔ اتھلیٹکس میں واحد طلائی تمغہ غلام رازق نے 110 میٹر کی رکاوٹی دوڑ میں جیتا۔ پاکستانی پہلوان ایک طلائی اور ایک چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ طلائی تمغہ محمد بشیر پہلوان نے ویلٹر ویٹ میں حاصل کیا۔ پاکستان ہاکی ٹیم فائنل میں انڈیا سے شکست کھا گئی اِس طرح چاندی کے تمغے کی حقدار ٹھہری۔ پاکستانی باکسر 2 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

میڈل ٹیبل۔IV پانچویں ایشیائی کھیل 1966ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس	1	-	-	1
2	باکسنگ	-	2	2	4
3	ہاکی	-	1	-	1
4	کشتی	1	1	-	2
	ٹوٹل	2	4	2	8

چھٹے ایشیائی کھیل 1970ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں حسبِ معمول پاکستانی دستے کی کارکردگی اور معیار تنزلی کا شکار رہا۔ پاکستان نے مجموعی طور پر 10 تمغے جیتے جن میں ایک طلائی، 2 چاندی اور 7 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ پاکستان نے واحد طلائی تمغہ ہاکی میں جیتا۔ چاندی کا ایک تمغہ پاکستانی اتھلیٹ محمد یونس نے 1500 میٹر دوڑ میں جیتا جبکہ چاندی کا دوسرا تمغہ باکسنگ میں عارف ملک نے مڈل ویٹ میں لیا۔

میڈل ٹیبل-V چھٹے ایشیائی کھیل 1970ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس	-	1	2	3
2	باکسنگ	-	1	3	4
3	ہاکی	1	-	-	1
4	کشتی	-	-	2	2
	ٹوٹل	1	2	7	10

ساتویں ایشیائی کھیل 1974ء منعقدہ تہران (ایران) میں پاکستان نے 5 کھیلوں میں شرکت کی۔ مجموعی طور پر پاکستان نے 10 تمغے حاصل کیے جن میں 2 طلائی اور 8 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ ہاکی کے علاوہ پاکستان نے اتھلیٹکس میں طلائی تمغہ حاصل کیا۔ اتھلیٹکس کا یہ طلائی تمغہ محمد یونس نے 1500 میٹر کی دوڑ میں جیتا۔

میڈل ٹیبل-VI ساتویں ایشیائی کھیل 1974ء منعقدہ تہران (ایران)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس	1	-	2	3
2	باکسنگ	-	-	4	4
3	ٹینس	-	-	1	1
4	ہاکی	1	-	-	1
5	کشتی	-	-	1	1
	ٹوٹل	2	-	8	10

آٹھویں ایشیائی کھیل 1978ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان نے آٹھ کھیلوں میں شرکت کی۔ مجموعی طور پر پاکستان نے 17 تمغے حاصل کیے جن میں 4 طلائی، 4 چاندی اور 9 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ باکسنگ کے 2 طلائی تمغے محمد اقبال، اور امتیاز محمود نے حاصل کیے۔ ٹیم گیم میں ہاکی اور یاٹنگ میں بھی پاکستان نے ایک ایک طلائی تمغہ جیتا۔ یاٹنگ کا تمغہ بہرام ڈی آواری اور منیر صادق نے انٹر پرائز کلاس میں حاصل کیا۔

میڈل ٹیبل-VII آٹھویں ایشیائی کھیل 1978ء منعقدہ تھائی لینڈ (بنکاک)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس	-	1	-	1
2	باکسنگ	2	1	3	6
3	بیڈمنٹن	-	-	1	1
4	ہاکی	1	-	-	1
5	ٹینس	-	1	1	2
6	یاٹنگ	1	-	-	1
7	ویٹ لفٹنگ	-	-	1	1
8	کشتی	-	1	3	4
	ٹوٹل	4	4	9	17

نویں ایشیائی کھیل 1982ء منعقدہ نئی دہلی (انڈیا) میں مجموعی طور پر پاکستان کے حصے میں 11 تمغے آئے۔ جن میں 3 طلائی، 3 چاندی اور 5 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ پاکستان نے ہاکی میں ایک اور یاٹنگ میں 2 طلائی تمغے حاصل کیے۔ یاٹنگ کے طلائی تمغے خالد اختر اور بہرام ڈی آواری نے جیتے۔

میڈل ٹیبل-VIII نویں ایشیائی کھیل 1982ء منعقدہ نیو دہلی (انڈیا)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	باکسنگ	-	2	5	7
2	ایکویسٹرین	-	1	-	1
3	ہاکی	1	-	-	1
4	یاٹنگ	2	-	-	2
	ٹوٹل	3	3	5	11

دسویں ایشیائی کھیل 1986ء منعقدہ سیول (جنوبی کوریا) میں پاکستان مجموعی طور پر 9 تمغے جیتنے میں کامیاب رہا۔ جن میں 2 طلائی، 4 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ کشتی کا واحد تمغہ عبدالمجید پہلوان نے 90 کلوگرام کیٹیگری میں حاصل کیا جبکہ یاٹنگ کے مقابلوں میں طلائی تمغہ ذکاءاللہ اور منیر صادق نے جیتا۔

میڈل ٹیبل-IX دسویں ایشیائی کھیل 1986ء منعقدہ سیول (جنوبی کوریا)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	باکسنگ	-	2	3	5
2	ہاکی	-	1	-	1
3	یاٹنگ	1	-	-	1
4	کشتی	1	1	-	2
	ٹوٹل	2	4	3	9

گیارویں ایشیائی کھیل 1990ء منعقدہ بیجنگ (چین) میں پاکستان نے 6 کھیلوں میں حصہ لیا۔ ان کھیلوں میں مجموعی طور پر پاکستان 12 تمغے حاصل کر سکا جن میں

4 طلائی، 1 چاندی اور 7 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ اتھلیٹکس میں واحد طلائی تمغہ غلام عباس نے 400 میٹر کی رکاوٹی دوڑ میں جیتا۔ پاکستان نے ایک بار پھر ہاکی میں اپنی سبقت قائم رکھتے ہوئے طلائی تمغہ جیتا۔ باکسنگ کا طلائی تمغہ ابرار حسین شاہ نے حاصل کیا جبکہ یاٹنگ میں ایک مرتبہ پھر منیر صادق اور ذکاء اللہ اجتماعی طور پر ایک طلائی تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

میڈل ٹیبل-X گیارہویں ایشیائی کھیل 1990ء منعقدہ بیجنگ (چین)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس	1	-	1	2
2	باکسنگ	1	1	4	6
3	ہاکی	1	-	-	1
4	کبڈی	-	-	1	1
5	ویٹ لفٹنگ	-	-	1	1
6	یاٹنگ	1	-	-	1
	ٹوٹل	4	1	7	12

بارہویں ایشیائی کھیل 1994ء منعقدہ ہیروشیما (جاپان) میں مجموعی طور پر پاکستان نے 10 تمغے حاصل کیے جن میں 4 چاندی اور 6 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ پاکستان پہلی مرتبہ ان ایشیائی کھیلوں میں کوئی بھی طلائی تمغہ جیتنے میں ناکام رہا۔ پاکستان ہاکی ٹیم صرف کانسی کا تمغہ حاصل کر سکی جبکہ باکسنگ میں 3 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے پاکستان کے حصے میں آئے۔ سیلنگ میں پاکستان نے 1 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ جیتا۔ اتھلیٹکس اور کبڈی میں ایک ایک کانسی کا تمغہ پاکستان کے حصے میں آیا۔

میڈل ٹیبل-XI بارہویں ایشیائی کھیل 1994ء منعقدہ ہیروشیما (جاپان)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس	-	-	1	1
2	باکسنگ	-	3	2	5
4	ہاکی	-	-	1	1
5	کبڈی	-	-	1	1
6	سیلنگ	-	1	1	2
	ٹوٹل	-	4	6	10

تیرہویں ایشیائی کھیل 1998ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان کا ایک بڑا دستہ شامل ہوا جس نے 7 کھیلوں میں شرکت کی۔ پاکستان نے مجموعی طور پر 15 تمغے حاصل کیے جن میں 2 طلائی، 4 چاندی اور 9 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ پاکستان نے طلائی تمغے سنوکر اور سکواش میں حاصل کیے۔ پاکستان کبڈی میں چاندی اور ہاکی میں کانسی کا تمغہ حاصل کر سکا۔ باکسنگ میں ایک چاندی اور 3 کانسی کے تمغے پاکستان کے حصے میں آئے۔ روئنگ اور سنوکر میں پاکستانی کھلاڑیوں نے 2,2 کانسی کے تمغے حاصل کیے۔ سیلنگ میں پاکستانی کھلاڑیوں نے 1 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ جیتا۔

میڈل ٹیبل-XII تیرہویں ایشیائی کھیل 1998ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	باکسنگ	-	1	3	4
2	ہاکی	-	-	1	1
3	کبڈی	-	1	-	1
4	سیلنگ	-	1	1	2

5	روئنگ	-	-	2	2
6	سنوکر	1	-	2	3
7	سکواش	1	1	-	2
	ٹوٹل	2	4	9	15

چودھویں ایشیائی کھیل 2002ء منعقدہ بوسان (کوریا) میں پاکستان نے 12 تمغے حاصل کیے جن میں 1 طلائی، 6 چاندی اور 6 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ پاکستان نے واحد طلائی تمغہ باکسنگ میں حاصل کیا جو مہر اللہ نے جیتا۔ باکسنگ کے دیگر کھلاڑی 4 چاندی اور ایک کانسی کا تمغہ حاصل کرنے میں کامیاب ہوئے۔ پاکستان نے سکواش میں ایک چاندی اور ایک کانسی کا جبکہ سنوکر میں 2 کانسی کے تمغے حاصل کیے۔ سیلنگ میں پاکستانی کھلاڑی ایک چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ کبڈی ٹیم اپنی پہلی پوزیشن برقرار نہ رکھ سکی اور صرف کانسی کا تمغہ حاصل کر سکی۔ روئنگ کے کھلاڑی ایک کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

میڈل ٹیبل-XIII چودھویں ایشیائی کھیل 2002ء منعقدہ بوسان (کوریا)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	باکسنگ	1	4	1	6
2	کبڈی	-	-	1	1
3	روئنگ	-	-	1	1
4	سیلنگ	-	1	-	1
5	سنوکر	-	-	2	2
6	سکواش	-	1	1	2
	ٹوٹل	1	6	6	13

پندرھویں ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ دوھا (قطر) میں پاکستانی کھلاڑیوں نے 19 کھیلوں میں شرکت کی جن میں پاکستان کوئی بھی طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب نہ ہوسکا۔ پاکستان کے حصے میں 4 تمغے آئے جن میں ایک چاندی اور 3 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ چاندی کا تمغہ کبڈی ٹیم نے جیتا جبکہ کانسی کے 3 تمغے ہاکی کے علاوہ سکواش میں منصور زمان نے مردوں کے سنگلز میں اور ووشو کے انفرادی مقابلوں میں سید مراتب علی شاہ نے جیتے۔

میڈل ٹیبل-XIV پندرھویں ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ دوہا (قطر)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	ہاکی	-	-	1	1
2	کبڈی	-	1	-	1
3	سکواش	-	-	1	1
4	ووشو	-	-	1	1
	ٹوٹل	-	1	3	4

پاکستان نے اب تک منعقدہ پہلی ایشین گیمز کے علاوہ باقی تمام 14 ایشیائی کھیلوں میں شرکت کی جن میں مجموعی طور پر پاکستانی کھلاڑیوں نے 186 تمغے جیتے اِن میں 40 طلائی، 61 چاندی اور 85 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔

☆ ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کی میڈل پوزیشن:

میڈل ٹیبل-I

نمبر شمار	کھیل کا نام	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1-	اتھلیٹکس	14	13	12	39
2-	باکسنگ	6	20	36	62
3-	ہاکی	7	2	2	11
4-	کبڈی	-	2	3	5
5-	سکواش	1	2	2	5
6-	ٹینس	-	1	2	3
7-	والی بال	-	-	1	1
8-	ویٹ لفٹنگ	-	1	2	3
9-	ریسلنگ	6	14	14	34
10-	روئنگ	-	-	3	3
11-	یاٹنگ	5	-	-	5
12-	بیڈمنٹن	-	-	1	1
13-	سائیکلنگ	-	2	1	3
14-	ایکویسٹیرین	-	1	-	1
15-	سیلنگ	-	3	-	3
16-	سنوکر	1	-	4	5
17-	ووشو	-	-	2	2
	1954 تا 2006 مجموعی تمغوں کی تعداد	40	61	85	186

میڈل ٹیبل-II

کھیل	سال	مقام	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
I	1952	دہلی	حصہ نہیں لیا			
II	1954	منیلا	5	6	2	13
III	1958	ٹوکیو	6	11	9	26
IV	1962	جکارتہ	8	11	9	28
V	1966	بنکاک	2	4	2	8
VI	1970	بنکاک	1	2	7	10
VI	1974	تہران	2	-	8	10
VII	1978	بنکاک	4	4	9	17
VIII	1982	دہلی	3	3	5	11
IX	1986	سیول	2	4	3	9
X	1990	بیجنگ	4	1	7	12
XI	1994	ہیروشیما	-	4	6	10
XII	1998	بنکاک	2	4	9	15
XIII	2002	بوسان	1	6	6	13
XIV	2006	دوہا	-	1	3	4
ٹوٹل 1954ء تا 2006ء			40	61	85	186

☆ حاصل کلام

3 ارب کی آبادی والے دنیا کے سب سے بڑے براعظم ایشیاء سے تعلق رکھنے والے 44 ممالک کے نمائندہ "ایشیائی کھیلوں" میں پاکستان 54 سال کے سفر میں 186 تمغے حاصل کر سکا۔ ایشیائی سطح پر 60 اور 70 کی دھائی میں پاکستان اتھلیٹکس کے میدان میں مسلمہ طاقت تھی اور یہی تمغوں کے حصول کا سب سے بڑا ذریعہ بھی۔ اسے پاکستان سپورٹس کا سنہری دور بھی کہا جا سکتا ہے جب افواج پاکستان کے نہایت منظم اور مربوط نظام سے عبدالخالق، غلام رازق، مبارک شاہ، محمد نواز اور محمد اقبال جیسے اتھلیٹ روشن ستاروں کی مانند ایشیاء کے افق پر چمکے۔ اتھلیٹکس کے علاوہ باکسنگ اور کشتیوں میں بھی پاکستان ایک معتبر مقام رکھتا ہے۔ لیکن پھر چین، جاپان، کوریا اور اب ملائشیا نے بھرپور جست لگائی اور ہمیں پیچھے چھوڑ گیا۔ اب ایشیائی سطح پر بھی اپنی حیثیت منوانے کے لیے پاکستان سپورٹس کے منصوبہ سازوں کو کھیلوں کی ایسی ترجیحی فہرست تیار کرنا ہوگی جو ہمارے لیے کم از کم ایشیائی سطح پر تمغوں کے حصول کا ممکنہ ذریعہ بن سکے۔

☆ ایشین انڈور کھیلیں (Asian Indoor Games):

سال	کھیلیں	شہر	ملک
2005ء	I	بنکاک	تھائی لینڈ
2007ء	II	مکاؤ	چین
2009ء	III	ہنوئی	ویتنام
2011ء	IV	دوحا	قطر

VENUES OF ASIAN GAMES

S. #.	Years	Venue	Country
1st	1951	New Delhi	India
2nd	1954	Manila	Philippines

3rd	1958	Tokyo	Japan
4th	1962	Jakarta	Indonesia
5th	1966	Bangkok	Thailand
6th	1970	Bangkok	Thailand
7th	1974	Tehran	Iran
8th	1978	Bangkok	Thailand
9th	1982	New Delhi	India
10th	1990	Beijing	China
11th	1994	Hiroshima	Japan
12th	1998	Bangkok	Thailand
13th	2002	Pusan	South Korea
14th	2006	Doha	Qatar
15th	2010	Guangzhou	China

ایشیائی کھیلوں سے متعلق اہم سوالات

1- ایشیائی کھیلوں کے مقابلے کتنے سال بعد منعقد ہوتے ہیں

2- ایشیائی کھیلوں کا انتظام کس تنظیم کے سپرد ہوتا ہے

3- IOC کے کس نمائندے نے ایشیائی کھیلوں کے انعقاد کی تجویز دی

4- پہلے ایشیائی کھیل کب منعقد کرانے کا فیصلہ کیا گیا

5- پہلے ایشیائی کھیلوں میں کتنے ممالک نے حصہ لیا

6- پہلے ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد کیے گئے

7- کیا پاکستان نے پہلے ایشیائی کھیلوں میں شرکت کی؟

8- دوسرے ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

9- دوسرے ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے حاصل کیے

10- دوسرے ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کس کھیل میں سب سے زیادہ طلائی تمغے جیتے

11- دوسرے ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے اتھلیٹکس کے علاوہ کس دوسرے کھیل میں طلائی تمغہ جیتا

12- دوسرے ایشیائی کھیلوں میں ویٹ لفٹنگ میں پہلا ایشیائی تمغہ پاکستان کے کس کھلاڑی نے حاصل کیا۔

13- 1954ء کے دوسرے ایشیائی کھیلوں میں ایشیاء کے تیز ترین شخص کا خطاب کس پاکستانی کھلاڑی کو ملا

14- تیسرے ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

15- تیسرے ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے حاصل کیے

16- تیسرے ایشیائی کھیلوں میں اتھلیٹکس ٹیم نے مجموعی طور پر کتنے تمغے حاصل کیے جو کہ ایک ریکارڈ ہے۔

17- تیسرے ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کس ٹیم گیمز میں طلائی تمغہ حاصل کیا

18- 1958ء کے تیسرے ایشیائی کھیلوں میں ایشیاء کے تیز ترین شخص کا اعزاز دوسری مرتبہ کس پاکستانی کھلاڑی کے حصے میں آیا

19- 1958ء کے تیسرے ایشیائی کھیلوں میں کن پاکستانی کھلاڑیوں نے 2,2 تمغے جیتے

20- 1958ء کے تیسرے ایشیائی کھیلوں میں کس پاکستانی کھلاڑی نے 3 تمغے جیتے

21- چوتھے ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

22- چوتھے ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنی کھیلوں میں حصہ لیا

23- چوتھے ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنے تمغے حاصل کیے

24- چوتھے ایشیائی کھیلوں میں اتھلیٹکس ٹیم نے کتنے تمغے جیتے

25- باکسنگ کے مقابلے پہلی ایشیائی کھیلوں میں کب شامل کیے گئے

26- چوتھے ایشیائی کھیلوں میں پاکستان ہاکی ٹیم نے کس کی کپتانی میں طلائی تمغہ جیتا

27- چوتھے ایشیائی کھیلوں میں کس کھیل میں پاکستان نے سب سے زیادہ تمغے جیتے جو کہ ایشیائی کھیلوں کا ایک ریکارڈ ہے۔

-28 چوتھے ایشیائی کھیلوں میں کس کھیل میں پاکستان نے ٹیم گیمز ایونٹس میں ہاکی کے علاوہ پہلا ایشیائی تمغہ جیتا۔

-29 چوتھے ایشیائی کھیلوں میں کس پاکستانی کھلاڑی نے 2 طلائی تمغے جیتنے کا اعزاز حاصل کیا

-30 پانچویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنے کھیلوں میں حصہ لیا

-31 پانچویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے حاصل کیے

-32 پانچویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کن کھیلوں میں طلائی تمغے جیتے

-33 چھٹے ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

-34 چھٹے ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے حاصل کیے

-35 چھٹے ایشیائی کھیلوں میں چاندی کا تمغہ کس پاکستانی اتھلیٹ نے جیتا

-36 چھٹے ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے واحد طلائی تمغہ کس کھیل میں جیتا

-37 چھٹے ایشیائی کھیلوں میں چاندی کے 2 تمغے کن کھیلوں میں پاکستان کے حصے میں آئے

-38 ساتویں ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

-39 ساتویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنے کھیلوں میں شرکت کی

-40 ساتویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے حاصل کیے

-41 ساتویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنے طلائی تمغے جیتے

-42 ساتویں ایشیائی کھیلوں میں کس پاکستانی کھلاڑی نے انفرادی کھیلوں میں طلائی تمغہ جیتا

-43 ساتویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کس ٹیم گیم میں طلائی تمغہ جیتا

-44 آٹھویں ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

-45 آٹھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنی کھیلوں میں تمغے جیتے

-46 آٹھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے حاصل کیے

-47 آٹھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کن کھیلوں میں طلائی تمغے جیتے

-48 نویں ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

-49 نویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے حاصل کیے

-50 نویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کن کھیلوں میں اور کتنے طلائی تمغے جیتے

-51 دسویں ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

-52 دسویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے

-53 دسویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کن کھیلوں میں اور کتنے طلائی تمغے جیتے

-54 گیارھویں ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

-55 گیارھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنی کھیلوں میں حصہ لیا

-56 گیارھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنے تمغے حاصل کیے

-57 گیارھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کن کھیلوں اور کتنے طلائی تمغے جیتے

-58 گیارھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے واحد چاندی کا تمغہ کس کھیل میں حاصل کیا

-59 بارھویں ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

-60 بارھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے حاصل کیے

-61 بارھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنے طلائی تمغے حاصل کیے

-62 بارھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کن کھیلوں میں چاندی کے تمغے حاصل کیے

-63 پاکستان کا ایشیائی کھیلوں میں اتھلیٹکس کا آخری تمغہ کس کا ہے۔

-64 تیرھویں ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

-65 تیرھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنی کھیلوں میں حصہ لیا

-66 تیرھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے حاصل کیے

-67 تیرھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنی کھیلوں میں طلائی تمغے حاصل کیے

-68 تیرھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے چاندی کے کتنے تمغے جیتے

-69 تیرھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کانسی کے کتنے تمغے جیتے

-70 چودھویں ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

-71 چودھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے حاصل کیے

-72 چودھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے واحد طلائی تمغہ کس کھیل میں جیتا

-73 چودھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنے چاندی کے تمغے حاصل کیے

-74 پندرھویں ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

75- پندرھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنے کھیلوں میں حصہ لیا

76- پندرھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنے تمغے حاصل کیے

77- پندرھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے چاندی کا واحد تمغہ کس کھیل میں جیتا

78- پاکستان کے کس کھلاڑی نے انفرادی مقابلوں میں کانسی کا تمغہ حاصل کیا

79- 2010ء کے ایشیائی کھیل کہاں منعقد ہوں گے

80- 2006ء ایشین گیمز میں پہلی، دوسری اور تیسری پوزیشن کن ممالک کے حصے میں آئی

جوابات (ایشیائی کھیلیں)

1- ہر چار سال بعد

2- اولمپکس کونسل آف ایشیا (OCA)

3- گودت سنتھ (انڈیا)

4- 1950ء

5- 11 ممالک

6- 1951ء دہلی (انڈیا)

7- نہیں

8- منیلا (فلپائن)

9- 13 تمغے

10- 4 اتھلیٹکس

11- کشتی

12- محمد اقبال بٹ (چاند کا تمغہ)

13- عبدالخالق

14- 1958ء ٹوکیو (جاپان)

15- 26 تمغے

16- 13 تمغے

17- ہاکی (انڈیا کو ہرا کر)

18- عبدالخالق

19- عبدالخالق اور مبارک شاہ (اتھلیٹکس)

20- عبدالخالق

21- 1962ء جکارتہ

22- 5

23- 28 تمغے

24- 7 تمغے

25- 1962ء (چوتھے ایشیائی کھیلوں میں)

26- ایس ایم ایچ عاطف

27- کشتی، 14 تمغے (3 طلائی، 7 چاندی اور 4 کانسی)

28- والی بال

29- مبارک شاہ

30- 4 کھیلوں میں

31- 8 تمغے

32- اتھلیٹکس، کشتی

33- 1970ء بنکاک

34- 10 تمغے

35- محمد یونس

36- ہاکی

37- اتھلیٹکس، باکسنگ

38- 1974ء تہران (ایران)

39- پانچ کھیلوں میں

40- 10 تمغے

41- 2 تمغے

42- محمد یونس (1500 میٹر دوڑ)

43- ہاکی

44- 1978ء بنکاک

45- 8 کھیلوں میں

46- 17 تمغے

47- باکسنگ 2، ہاکی 1، یاٹنگ 1

48- 1982ء دہلی (انڈیا)

49- 11 تمغے

50- 3 تمغے (ہاکی 1، یاٹنگ 2)

51- 1986ء سیول (کوریا)

52- 9 تمغے

53- 2 تمغے (کشتی 1، یاٹنگ 1)

54- 1990ء بیجنگ (چین)

55- 6 کھیل

56- 12 تمغے

57- 4 تمغے (اتھلیٹکس 1، باکسنگ 1، ہاکی 1، یاٹنگ 1)

58- باکسنگ (محمد لطیف)

59- 1994ء ہیروشیما (جاپان)

60- 10 تمغے

61- کوئی نہیں

62- 4 تمغے (باکسنگ 3، سیلنگ 1)

63- عقارب عباس، ہیمر تھرو

64- 1998ء بنکاک (تھائی لینڈ)

65- 7 کھیلوں میں

66- 15 تمغے

67- سنوکر 1، سکواش 1

68- 4

69- 9 تمغے

70- 2002ء بوسان (کوریا)

71- 12 تمغے

72- باکسنگ (مہراللہ)

73- 6 تمغے

74- 2006ء دوحا (قطر)

75- 19 کھیلوں میں

76- 4 تمغے

77- کبڈی

78- سید مراتب علی (ووشو)

79- چین

80- چین، کوریا اور جاپان

جنوبی ایشیائی کھیلیں (South Asian Games)

جنوبی ایشیائی کھیلوں کے انعقاد کی ذمہ داری ساؤتھ ایشین سپورٹس فیڈریشن پر عائد ہوتی ہے۔ جس کی بنیاد 1981ء میں رکھی گئی۔ یہ فیڈریشن 8 ممالک کی نمائندہ تنظیم ہے۔ ممبر ممالک کو باری باری ان کھیلوں کے انعقاد کی ذمہ داری سونپی جاتی ہے۔ کھیلیں ہر دو سال کے وقفے کے بعد منعقد کی جاتی ہیں۔ لیکن کئی بار یہ کھیلیں بعض ناگزید حالات کی بناء پر اپنے مقررہ وقت پر منعقد نہ ہو سکیں۔

پہلے جنوبی ایشیائی کھیلیں منعقد کرنے کا فیصلہ 4 ممالک (انڈیا، سری لنکا، پاکستان اور بنگلہ دیش) نے 1981ء میں مشترکہ طور پر کیا۔ فیصلے کے مطابق یہ کھیل 1982ء میں منعقد ہونا قرار پائے لیکن جنوبی ایشیاء کی سیاسی صورتحال کے پیش نظر یہ مقابلے 2 سال تاخیر سے شروع ہوئے۔ نیپال کے شہنشاہ اور ملکہ نے پہلے جنوبی ایشیائی کھیلوں کا افتتاح کھٹمنڈو کے نیشنل سٹیڈیم میں 17 ستمبر 1984ء کو کیا۔

پہلے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں جنوبی ایشیاء کے صرف 7 ممالک جن میں انڈیا، پاکستان، نیپال، بنگلہ دیش، مالدیپ، سری لنکا، اور بھوٹان شامل ہیں شریک ہوئے۔ جبکہ 2004ء اور 2006 کی جنوبی ایشیائی کھیلوں میں افغانستان کے اضافے کے ساتھ آٹھ ممالک نے شرکت کی۔ اسطرح اب جنوبی ایشیائی کھیلوں میں حصہ لینے والے ممالک کی تعداد 8 ہو گئی۔

☆ **پاکستانی کھلاڑیوں کی جنوبی ایشیائی کھیلوں میں کارکردگی:**

پہلے جنوبی ایشیائی کھیلوں 1984ء منعقدہ کھٹمنڈو (نیپال) میں پاکستان کی کارکردگی زیادہ قابل ذکر نہ رہی۔ پاکستان نے ان کھیلوں میں مجموعی طور پر 10 تمغے جیتے جن میں 5 طلائی، 3 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ پہلی جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کے 14 رکنی دستے نے شمولیت اختیار کی ان میں 4 اتھلیٹ 4 باکسر اور 3 ویٹ لفٹر شامل

تھے۔ پاکستانی دستے کے سربراہ چوہدری محمد اشرف تھے جبکہ ہر ٹیم کے ساتھ ایک۔ ایک آفیشل بھی شریک تھا۔ پاکستانی باکسر 4 طلائی تمغے جیتنے میں کامیاب ہو گئے جبکہ ویٹ لفٹنگ ۔ میں ایک طلائی اور 2 چاندی کے تمغے پاکستان کے حصے میں آئے۔ پاکستانی اتھلیٹ صرف ایک سلور اور 2 کانسی کے تمغے حاصل کر سکے۔

میڈل ٹیبل-I پہلے جنوبی ایشیائی کھیل 1984ء کھٹمنڈو (نیپال)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس	-	1	2	3
2	باکسنگ	4	-	-	4
3	ویٹ لفٹنگ	1	2	-	3
4	ٹوٹل	5	3	2	10

دوسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1985ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں پاکستان کا دستہ 94 افراد پر مشتمل تھا جن میں 77 مرد کھلاڑی جبکہ 17 آفیشلز شامل تھے۔ پاکستان کی اتھلیٹکس، باکسنگ، سوئمنگ، ویٹ لفٹنگ، کبڈی، فٹ بال اور کشتی کی ٹیموں نے ان مقابلوں میں شرکت کی۔ دوسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی دستے نے 59 میڈل کے ساتھ مجموعی طور پر دوسری پوزیشن حاصل کی۔ ان میں 21 طلائی 26 چاندی اور 12 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ دوسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی ویٹ لفٹرز کی کارکردگی نہایت شاندار رہی انہوں نے 8 طلائی 10 چاندی اور 4 کانسی کے تمغے جیتے۔ پاکستانی باکسر نے 7 طلائی 4 چاندی اور ایک کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔ اتھلیٹکس ٹیم 2 طلائی 4 چاندی اور 4 کانسی کے تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئی۔ سوئمنگ ٹیم 2 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئی جبکہ کبڈی ٹیم کے حصے میں ایک کانسی کا تمغہ آیا۔ پاکستانی پہلوانوں نے 4 طلائی اور 6 چاندی کے تمغے حاصل کیے۔

میڈل ٹیبل-II دوسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1985ء ڈھاکہ (بنگلہ دیش)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس	2	4	4	10
2	باکسنگ	7	4	1	12
3	فٹ بال	-	-	-	-
4	کبڈی	-	-	1	1
5	پیراکی	-	2	2	4
6	ویٹ لفٹنگ	8	10	4	22
7	کشتی	4	6	-	10
	ٹوٹل	21	26	12	59

تیسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1987ء منعقدہ کلکتہ (انڈیا) میں پاکستان کا دستہ 108 کھلاڑیوں پر مشتمل تھا جنہوں نے باکسنگ، سوئمنگ، کبڈی، کشتی، ویٹ لفٹنگ، باسکٹ بال، والی بال، فٹ بال اور ٹیبل ٹینس میں حصہ لیا۔ قومی دستے کے سربراہ جنرل طلعت مسعود تھے۔ ان کھیلوں میں پاکستانی کھلاڑیوں نے 16 طلائی، 36 چاندی اور 14 کانسی کے تمغے جیتے۔ ان کھیلوں میں پاکستان 66 تمغوں کے ساتھ ایک بار پھر دوسرے نمبر پر رہا۔ تمغوں کے اعتبار سے ویٹ لفٹنگ کے کھلاڑی سرفہرست رہے۔ انہوں نے 6 طلائی اور 23 چاندی کے تمغے جیتے۔

پاکستانی اتھلیٹکس ٹیم کی کارکردگی بھی پہلے کی نسبت بہتر رہی اور انہوں نے 5 طلائی، 3 چاندی اور 7 کانسی کے تمغے حاصل کئے۔ پاکستانی باکسرز نے 2 طلائی، ایک چاندی اور ایک کانسی کا تمغہ جیتا۔ پاکستانی پہلوان 2 طلائی، 5 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے جیتنے میں کامیاب رہے۔ ٹیم گیمز میں باسکٹ بال چاندی، فٹ بال اور کبڈی کی ٹیموں نے کانسی کے تمغے جیتے۔ پاکستانی تیراک بھی 2 کانسی کے تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ پاکستان نے ٹیبل ٹینس میں 1 طلائی اور 2 چاندی کے میڈل حاصل کئے۔

میڈل ٹیبل-III تیسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1987ء کلکتہ (انڈیا)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس	5	3	7	15
2	باسکٹ بال	-	1	-	1
3	باکسنگ	2	1	1	4
4	فٹ بال	-	-	1	1
5	کبڈی	-	-	1	1
6	پیراکی	-	-	2	2
7	ٹیبل ٹینس	1	2	-	3
8	والی بال	-	1	-	1
9	ویٹ لفٹنگ	6	23	-	29
10	کشتی	2	5	2	9
	ٹوٹل	16	36	14	66

چوتھے جنوبی ایشیائی کھیل 1989ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں

پاکستانی کھلاڑیوں کی کارکردگی خاصی نمایاں رہی۔ ان مقابلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر 97 تمغوں کے ساتھ دوسری پوزیشن حاصل کی۔ انڈیا کے مقابلے میں پاکستانی کھلاڑیوں کی کارکردگی خاصی بہتر رہی جہاں ہندوستان کے میڈلز کا زیادہ فرق خواتین کھلاڑیوں کی وجہ سے رہا۔ چوتھی جنوبی ایشیائی مقابلوں میں پاکستان نے کسی بھی سیف گیمز کے مقابلے میں سب سے زیادہ تمغے حاصل کئے۔ ان میں 42 طلائی 33 چاندی اور 22 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ چوتھی سیف گیمز میں سب سے بڑا پاکستانی دستہ شامل ہوا۔ جو 142 مرد اور 23 خواتین کھلاڑیوں پر مشتمل تھا۔ اسلام آباد میں منعقدہ مقابلوں میں 10 کھیلیں شامل کی گئیں۔ پاکستانی کھلاڑی تمام کھیلوں

میں شامل رہے۔ پاکستانی اتھلیٹکس کی ٹیم کی کارکردگی سب کھیلوں سے نمایاں رہی۔ جو مجموعی طور پر 26 میڈل حاصل کرنے میں کامیاب رہے۔ جن میں 11 طلائی، 8 چاندی اور 7 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ ویٹ لفٹنگ اور باکسنگ کی ٹیموں نے بھی انتہائی شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے 10-10 طلائی تمغے حاصل کیے۔ علاوہ ازیں کشتی میں 3، سکواش اور ٹیبل ٹینس میں 2-2، طلائی تمغے جیتے۔ دیگر ٹیم گیمز میں جن میں والی بال اور فٹ بال شامل ہیں پہلی بار طلائی تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ سوئمنگ ٹیم کے حصے میں 2 طلائی، 3 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے آئے۔

میڈل ٹیبل-IV چوتھے جنوبی ایشیائی کھیل 1989ء اسلام آباد (پاکستان)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس (M)	11	8	7	26
2	اتھلیٹکس (F)	-	-	1	1
3	باکسنگ	10	-	2	12
4	فٹ بال	1	-	-	1
5	کبڈی	-	1	-	1
6	سکواش	2	-	1	3
7	پیراکی	2	3	3	8
8	ٹیبل ٹینس	2	2	2	6
9	والی بال	1	-	-	1
10	ویٹ لفٹنگ	10	14	4	28
11	کشتی	3	5	2	10
	ٹوٹل	42	33	22	97

پانچویں جنوبی ایشیائی کھیل 1991ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستان

سے 125 مرد اور 12 خواتین کھلاڑیوں نے شرکت کی جو اپنی پچھلی کارکردگی برقرار نہ رکھ سکے۔ ملک سے باہر پہلی مرتبہ کسی جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی اتھلیٹ خواتین کو قومی دستے میں شامل کیا گیا۔ ان کھیلوں میں پاکستان 28 طلائی، 32 چاندی اور 25 کانسی کے تمغوں کے ساتھ مجموعی طور پر 85 میڈل جیت کر تیسرے نمبر پر رہا۔ سری لنکا 118 تمغوں کے ساتھ دوسرے جبکہ انڈیا 164 تمغوں کے ساتھ پہلے نمبر پر رہا۔ حسب معمول ویٹ لفٹنگ کے کھلاڑیوں نے نہایت عمدہ کارکردگی دکھائی۔ ویٹ لفٹنگ کے 10 کھلاڑیوں نے مجموعی طور پر 30 میڈل حاصل کئے۔ ان میں 11 طلائی، 16 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔

قومی اتھلیٹس نے 8 طلائی، 5 چاندی اور 4 کانسی کے تمغے جیتے۔ جبکہ باکسنگ کے کھلاڑی 8 طلائی، ایک چاندی اور ایک کانسی کے تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ سوئمنگ ٹیم نے مجموعی طور پر 8 تمغے جیتے جن میں 4 چاندی، اور 4 ہی کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ ٹینس کے کھلاڑیوں نے ایک چاندی اور 7 کانسی کے تمغے جیتے۔ والی بال ٹیم نے چاندی کا تمغہ جیتا۔ شوٹنگ میں 2 چاندی جبکہ ٹیبل ٹینس میں 1 چاندی اور 4 کانسی کے تمغے حاصل کیے۔ فٹ بال ٹیم نے طلائی تمغہ حاصل کیا۔ باسکٹ بال ٹیم صرف چاندی کا تمغہ حاصل کر سکی۔

میڈل ٹیبل-V پانچویں جنوبی ایشیائی کھیل 1989ء کولمبو (سری لنکا)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس (M)	8	5	4	17
2	اتھلیٹکس (F)	-	-	2	2
3	باسکٹ بال	-	1	-	1
4	باکسنگ	8	1	1	10
5	فٹ بال	1	-	-	1
6	شوٹنگ	-	2	-	2

7	پیراکی	-	4	4	8
8	ٹیبل ٹینس	-	1	4	5
9	ٹینس	-	1	7	8
10	والی بال	-	1	-	1
11	ویٹ لفٹنگ	11	16	3	30
	ٹوٹل	28	32	25	85

چھٹے جنوبی ایشیائی کھیل 1993ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں پاکستانی دستہ 112 مرد اور 8 خواتین کھلاڑیوں پر مشتمل تھا۔ پاکستانی کھلاڑیوں نے مجموعی طور پر 65 تمغے جیتے۔ طلائی تمغے زیادہ جیتنے کی وجہ سے پاکستان دوسرے نمبر پر رہا۔ سری لنکا 81 میڈل اور بنگلہ دیش 62 میڈل کے ساتھ تیسری اور چوتھی پوزیشن پر رہے۔

پاکستانی کھلاڑیوں نے 23 طلائی، 22 چاندی اور 20 کانسی کے تمغے جیتے۔ کارکردگی کے لحاظ سے باکسنگ کی ٹیم سرفہرست رہی 12 باکسرز پر مشتمل دستہ 9 طلائی، 2 چاندی، اور 1 کانسی کے تمغے جیتنے میں کامیاب ہوا۔ 10 پاکستانی پہلوان بھی مجموعی طور پر 10 میڈل جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ ان میں 4 طلائی 6 چاندی تمغے شامل ہیں۔ اتھلیٹکس ٹیم کی کارکردگی چھٹے سیف گیمز میں قدرے کمزور رہی۔ پاکستانی اتھلیٹ مجموعی طور پر 14 میڈل حاصل کر سکے جن میں صرف 3 طلائی، 6 چاندی اور 5 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ تیسرا طلائی تمغہ خواتین کے مقابلوں میں شبانہ اختر نے لمبی چھلانگ میں حاصل کیا۔ کبڈی اور والی بال میں بھی پاکستان بہتر کارکردگی کی بناء پر طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب رہا۔ سوئمنگ میں مجموعی طور پر 12 تمغے جن میں 2 طلائی، 4 چاندی اور 6 کانسی کے تمغے شامل ہیں پاکستان نے حاصل کیے۔ شوٹنگ میں 2 طلائی، 2 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے حاصل کیے۔ ٹینس کے مقابلوں میں 1 طلائی اور 2 کانسی جبکہ ٹیبل ٹینس میں 2 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے پاکستان کے حصے میں آئے۔

میڈل ٹیبل-VI چھٹے جنوبی ایشیائی کھیل 1993ء ڈھاکہ (بنگلہ دیش)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس (M)	2	6	5	13
2	اتھلیٹکس (F)	1	-	-	1
3	باکسنگ	9	2	1	12
4	فٹ بال	-	-	-	-
5	کبڈی	1	-	-	1
6	شوٹنگ	2	2	3	7
7	پیراکی	2	4	6	12
8	ٹیبل ٹینس	-	2	3	5
9	ٹینس	1	-	2	3
10	والی بال	1	-	-	1
11	کشتی	4	6	-	10
	ٹوٹل	23	22	20	65

ساتویں جنوبی ایشیائی کھیل 1995ء منعقدہ مدراس (انڈیا) میں پاکستانی

کھلاڑیوں کا دستہ 122 مردوں اور 26 خواتین پر مشتمل تھا۔ پاکستان نے 14 کھیلوں میں اپنی ٹیمیں بھجوائیں۔ پاکستان کی مجموعی کارکردگی کمزور رہی۔ پاکستان 79 تمغے لیکر جنوبی ایشیائی ممالک میں تیسرے نمبر پر رہا۔ ان تمغوں میں 10 طلائی، 33 چاندی اور 36 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ ہاکی کا کھیل جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پہلی مرتبہ شامل کیا گیا۔ جس میں پاکستان چاندی کا تمغہ حاصل کر سکا۔ ان کھیلوں میں پاکستانی ویٹ لفٹرز نے 3 طلائی، 6 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔ کشتی میں 3 طلائی، 2 چاندی اور 5 کانسی کے تمغے جیتے۔ پاکستانی اتھلیٹکس ٹیم کی کارکردگی

انتہائی مایوس کن رہی جو مردوں اور خواتین میں صرف ایک ایک طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب رہے۔ دیگر اتھلیٹ چاندی کے 2 اور کانسی کے 10 تمغے لینے میں کامیاب رہے۔ اس طرح اتھلیٹکس ٹیم ٹوٹل 14 میڈل کے ساتھ تیسرے نمبر پر رہی۔ پاکستانی باکسرز بھی پرانی کارکردگی نہ دہرا سکے اور صرف 2 طلائی، 6 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ والی بال مردوں میں چاندی جبکہ والی بال خواتین مقابلوں میں کانسی کا تمغہ جیتا۔ کبڈی میں کانسی کا تمغہ پاکستان کے حصے میں آیا۔ پاکستان کی شوٹنگ ٹیم مجموعی طور پر 8 تمغے جیتنے میں کامیاب رہی جن میں 5 چاندی، 3 کانسی کے میڈل شامل ہیں۔ سوئمنگ میں 6 چاندی اور 3 کانسی، ٹیبل ٹینس میں 2 چاندی، 5 کانسی، جبکہ ٹینس میں ایک چاندی اور 6 کانسی کے تمغے بھی پاکستان کے حصے میں آئے۔

میڈل ٹیبل-VII ساتویں جنوبی ایشیائی کھیل 1995ء مدراس (انڈیا)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس (M)	1	2	7	10
2	اتھلیٹکس (F)	1	-	3	4
3	باسکٹ بال	-	1	-	1
4	باکسنگ	2	6	1	9
5	ہاکی	-	1	-	1
6	کبڈی	-	-	1	1
7	شوٹنگ	-	5	3	8
8	پیراکی	-	6	3	9
9	ٹیبل ٹینس	-	2	5	7
10	ٹینس	-	1	6	7
11	والی بال (M)	-	1	-	1
12	والی بال (F)	-	-	1	1
13	ویٹ لفٹنگ	3	6	1	10
14	کشتی	3	2	5	10
	ٹوٹل	10	33	36	79

آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیل 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو (نیپال) میں پاکستانی دستے کی کارکردگی مزید نیچے گرگئی اور وہ چوتھی پوزیشن پر رہا۔ پاکستان کے مقابلے میں انڈیا، نیپال اور سری لنکا بالترتیب پہلی، دوسری اور تیسری پوزیشن پر رہے۔ آٹھویں سیف گیمز میں پاکستان نے مجموعی طور پر 76 تمغے جیتے جن میں 10 طلائی، 36 چاندی اور 30 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ کارکردگی کے لحاظ سے یہ ایک مایوس کن نتیجہ تھا۔ پاکستان کا دستہ آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں 135 مردوں اور 11 خواتین پر مشتمل تھا۔ جس نے 12 کھیلوں میں حصہ لیا۔ کراٹے اور تائیکوانڈو نئے کھیل شامل ہوئے۔ کسی حد تک تیراکی کے نتائج پہلے سے بہتر ثابت ہوئے۔ پہلی مرتبہ پاکستانی پیراک 3 طلائی ایک چاندی اور 5 کانسی کے میڈل جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ باکسنگ میں بھی 3 طلائی، 3 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے حاصل کیے۔ یہ کارکردگی زیادہ خوش کن نہ تھی۔ اتھلیٹکس میں مزید تنزلی دیکھنے کو ملی جس میں 2 طلائی، 4 چاندی اور 10 کانسی کے تمغے پاکستان کے حصے میں آئے۔ کبڈی اور والی بال میں چاندی کے تمغے ملے۔ کراٹے میں ایک طلائی، 2 چاندی اور 5 کانسی جبکہ تائیکوانڈو میں ایک چاندی اور 3 کانسی کے تمغے پاکستان کے حصے میں آئے۔ پاکستانی شوٹرز 5 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے جیت سکے۔ ٹیبل ٹینس ٹیم 3 چاندی اور 3 کانسی کے میڈل جیتنے میں کامیاب ہوئی۔ پاکستانی ویٹ لفٹرز کوئی بھی طلائی تمغہ نہ جیت سکے۔ ان کے حصہ میں 8 چاندی کے تمغے آئے۔ اسی طرح پاکستانی پہلوان بھی صرف ایک طلائی تمغہ اور 7 چاندی کے تمغے جیت پائے۔

میڈل ٹیبل-VIII آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیل 1999ء کھٹمنڈو (نیپال)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس (M)	1	4	8	13
2	اتھلیٹکس (F)	1	-	2	3
4	باکسنگ	3	3	2	8
5	فٹ بال	-	-	-	-

6	کبڈی	-	1	-	1
7	کراٹے	1	2	5	8
8	شوٹنگ	-	5	2	7
9	پیراکی	3	1	5	9
10	ٹیبل ٹینس	-	3	3	6
11	تائیکوونڈو	-	1	3	4
12	والی بال	-	1	-	1
13	ویٹ لفٹنگ	-	8	-	8
14	کشتی	1	7	-	8
	ٹوٹل	10	36	30	76

نویں جنوبی ایشیائی کھیل 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں ایک بار پھر پاکستانی کھلاڑیوں نے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا جہاں پاکستانی کھلاڑیوں نے 143 تمغے جیت کر دوسری پوزیشن حاصل کی۔ تمغوں میں 38 طلائی، 55 چاندی جبکہ 50 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ ان مقابلوں میں پاکستان نے 15 کھیلوں میں حصہ لیا۔ کشتی رانی پہلی دفعہ جنوبی ایشیائی کھیلوں میں شامل کی گئی۔ جس میں پاکستانی کھلاڑیوں نے نہایت ہی شاندار کارکردگی دکھاتے ہوئے 6 طلائی اور ایک چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔ پاکستان اتھلیٹک ٹیم نے 5 طلائی 8 چاندی اور 12 کانسی کے تمغے جیتے اور مجموعی طور پر 25 میڈل حاصل کرتے ہوئے تیسری پوزیشن حاصل کی۔ کراٹے کے مقابلوں میں بھی عمدہ کارکردگی رہی اور مجموعی طور پر 9 تمغے حاصل کیے۔ جن میں 7 طلائی اور ایک چاندی اور ایک ہی کانسی کا تمغہ شامل ہے۔ باکسنگ میں ایک بار پھر 11 میں سے 9 طلائی تمغے پاکستان نے حاصل کیے۔ پاکستانی پہلوان مجموعی طور پر 7 میڈل جیت پائے جن میں 3 طلائی، 3 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ شامل ہے۔ اس کے علاوہ ویٹ لفٹنگ میں 2 طلائی اور 3 چاندی، تائیکوانڈو میں 1 طلائی، 5 چاندی اور 4 کانسی، سکواش میں 2 طلائی، 2 چاندی اور 2 ہی کانسی، شوٹنگ مردوں اور عورتوں کے مجموعی تمغے 2 طلائی، 14 چاندی

اور 8 کانسی، ٹیبل ٹینس 2 چاندی اور 3 کانسی کے میڈل پاکستان کے حصے میں آئے۔

ٹیم گیمز میں والی بال اور کبڈی میں سلور میڈل حاصل کیا۔ بیڈمنٹن جو کہ پہلی مرتبہ سیف مقابلوں میں شامل کی گئی میں پاکستان نے 1 چاندی اور 5 کانسی کے تمغے جیتے۔ کافی عرصہ بعد فٹ بال ٹیم ایک مرتبہ پھر طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔

میڈل ٹیبل-IX نویں جنوبی ایشیائی کھیل 2004ء اسلام آباد (پاکستان)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس (M)	5	7	9	21
2	اتھلیٹکس (F)	0	1	3	4
3	بیڈمنٹن	0	1	5	6
4	باکسنگ	9	-	-	9
5	فٹ بال	1	-	-	1
6	کبڈی	-	1	-	1
7	کراٹے	7	1	1	9
8	روئنگ	6	1	-	7
9	شوٹنگ (M)	2	12	5	19
10	شوٹنگ (F)	-	2	3	5
11	سکواش	2	2	2	6
12	پیراکی (M)	-	6	7	13
13	پیراکی (F)	-	7	7	14
14	ٹیبل ٹینس	-	2	3	5
15	تائیکوانڈو (M)	1	5	2	8
16	تائیکوانڈو (F)	-	-	2	2
17	والی بال	-	1	0	1
18	ویٹ لفٹنگ	2	3	-	5

19	کشتی	3	3	1	7
	ٹوٹل	38	55	50	143

دسویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں 2000 سے زیادہ کھلاڑیوں نے شرکت کی۔ ہندوستان 117 طلائی، 69 چاندی اور 45 کانسی کے تمغے جیتنے میں کامیاب ہوا۔ جبکہ پاکستان 41 طلائی، 43 چاندی اور 72 کانسی کے تمغوں کے ساتھ دوسرے نمبر پر رہا۔ پاکستان نے ویٹ لفٹنگ اور کشتی کے مقابلوں میں 6-6 طلائی تمغے جیتے جبکہ 3 چاندی کے تمغے بھی اِن کے حصے میں آئے۔ اتھلیٹکس میں 3 طلائی، 4 چاندی اور 13 کانسی، باکسنگ میں 5 طلائی اور 3 چاندی، کراٹے میں 5 طلائی 2 چاندی اور 4 کانسی، جوڈو میں 1 طلائی، 4 چاندی اور 6 کانسی کے تمغے پاکستان کے حصے میں آئے۔ ٹیم گیمز میں پاکستان نے ہاکی اور فٹ بال میں طلائی تمغے جبکہ کبڈی میں چاندی اور والی بال میں کانسی کا تمغہ جیتا۔ اس کے علاوہ ووشو میں 2 طلائی، 4 چاندی اور 1 کانسی، تائیکوانڈو میں 3 طلائی، 3 چاندی اور 6 کانسی کے تمغے بھی پاکستان کے حصے میں آئے۔ روئنگ کے مقابلے کولمبو میں بھی منعقد ہوئے جس میں پاکستان 7 چاندی کے تمغے جیتنے میں کامیاب رہا۔ ریکٹ گیمز میں پاکستان نے ٹیبل ٹینس میں 5 کانسی، سکواش میں 2 طلائی ایک چاندی اور ایک کانسی، جبکہ بیڈمنٹن میں 6 کانسی کے تمغے پاکستان کے حصے میں آئے۔ پاکستانی سائیکلسٹ 1 طلائی، 1 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ شوٹنگ میں پاکستان نے خاصی بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا اور 5 طلائی، 5 چاندی اور 11 کانسی کے تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

میڈل ٹیبل-X دسویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء کولمبو (سری لنکا)

نمبر	کھیل	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	اتھلیٹکس (M)	3	4	8	15
2	اتھلیٹکس (F)	-	-	5	5
3	بیڈمنٹن	-	-	6	6

4	باکسنگ	5	3	-	8
5	سائیکلنگ	1	1	3	5
6	فٹ بال	1	-	-	1
7	ہاکی	1	-	-	1
8	جوڈو	1	4	6	11
9	کبڈی	-	1	-	1
10	کراٹے	5	2	4	11
11	روئنگ	-	7	-	7
12	شوٹنگ	5	5	11	21
13	سکواش	2	1	1	4
14	پیراکی	-	5	15	20
15	ٹیبل ٹینس	-	-	5	5
16	تائیکوونڈو	3	3	6	12
17	والی بال	-	-	1	1
18	ویٹ لفٹنگ	6	2	-	8
19	کشتی	6	1	-	7
20	ووشو(M)	2	3	1	6
21	ووشو(F)	-	1	-	1
	ٹوٹل	41	43	72	156

پاکستان نے اب تک 10 جنوبی ایشیائی کھیلوں میں شرکت کی جن میں مجموعی طور پر پاکستانی کھلاڑیوں نے 836 تمغے جیتے۔ ان میں 234 طلائی 319 چاندی اور 283 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔

☆ حاصل کلام

ہر چند جنوبی ایشیائی کھیل (SAF Games)، عالمی، ایشیائی یا کامن ویلتھ کے معیار کے تو نہیں ہیں لیکن پاکستان، بھارت، بنگلہ دیش، سری لنکا، نیپال، مالدیپ، بھوٹان اور نومولود افغانستان کے کھلاڑیوں کو مقابلے کا ایک علاقائی پلیٹ فارم اور اپنی اپنی صلاحیتوں کو جانچنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔ پاکستان 2 مرتبہ ان کھیلوں کی میزبانی کر چکا ہے جس سے اس میں بڑے مقابلوں کے انعقاد کی انتظامی صلاحیت کا ادراک پیدا ہوا ہے۔ دوسری جانب ملک میں عالمی سطح کے مقابلوں کے لیے درکار انفراسٹکچر کی ضرورت کا احساس نمایاں ہوا ہے۔ یہ کھیلیں خاص طور پر پاکستان سپورٹس کے منتظمین کے لیے مطلوبہ اعتماد حاصل کرنے اور اپنے پڑوسیوں کے کھیل کے میدان میں تجربات سے استفادہ کا باعث بنیں۔

جنوبی ایشیاء کو اس وقت جس جنگی جنون اور ہیجانی کیفیت کا سامنا ہے اس کے پس منظر میں یہ کھیل ہمارے عوام کے رویوں کو معتدل بنانے اور ان میں توازن پیدا کرنے کے ضمن میں نمایاں کردار ادا کر سکتے ہیں۔ پرامن بقائے باہمی اور ایک دوسرے کو برابری کا درجہ دینا ان کھیلوں کی اصل روح ہے۔ مثلاً جب ایک ارب سے زائد کی آبادی والے بھارت کا پرچم مالدیپ اور بھوٹان کے قومی پرچم کے ہمراہ سربلند ہوتا ہے تو ان میں ایک احساس تفاخر پیدا ہوتا ہے اور عالمی برادری کے معزز رکن کا اطمینان بھی۔

☆ اب تک منعقدہ جنوبی اشیائی کھیلوں میں پاکستان کی مختلف کھیلوں کی میڈل پوزیشن

میڈل ٹیبل-I

نمبر	کھیل کا نام	مقابلہ	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
-1	اتھلیٹکس (مرد)	10	38	44	61	143
-2	اتھلیٹکس (خواتین)	7	3	1	16	20
-3	باسکٹ بال	3	-	3	-	3
-4	باکسنگ	10	59	20	09	88

-5	فٹ بال	10	4	-	1	5
-6	ہاکی	2	1	1	-	2
-7	جوڈو	3	1	4	6	11
-8	کبڈی	8	1	4	3	8
-9	کراٹے (مرد)	3	13	5	8	26
-10	کراٹے (خواتین)	1	-	-	2	2
-11	شوٹنگ (مرد)	6	9	29	20	58
-12	شوٹنگ (خواتین)	2	-	4	7	11
-13	سکواش	3	6	3	4	13
-14	سوئمنگ (مرد)	9	7	28	37	72
-15	سوئمنگ (خواتین)	2	-	10	17	27
-16	ٹیبل ٹینس	8	3	14	25	42
-17	تائیکوانڈو (مرد)	3	4	8	8	20
-18	تائیکوانڈو (خواتین)	2	-	1	5	6
-19	ٹینس	3	1	2	15	18
-20	والی بال (مرد)	8	2	5	1	8
-21	والی بال (خواتین)	1	-	-	1	1
-22	ویٹ لفٹنگ	10	47	84	12	143
-23	ریسلنگ	8	26	35	10	71
-24	بیڈمنٹن	2	-	1	11	12
-25	سائیکلنگ	1	1	1	3	5
-26	رونگ	2	6	8	-	14
-27	ووشو	1	2	4	1	7
1983 تا 2006 مجموعی تمغوں کی تعداد			234	319	283	836

☆ میڈل ٹیبل-II

کھیلیں	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
I	1984	5	3	2	10
II	1985	21	26	12	59
III	1987	16	36	14	66
IV	1989	42	33	22	97
V	1991	28	32	25	85
VI	1993	23	22	20	65
VII	1995	10	33	36	79
VIII	1999	10	36	30	76
IX	2004	38	55	50	143
X	2006	41	43	72	156
ٹوٹل 1984 تا 2006		234	319	283	836

☆ **Venues of South Asian Games**

کھیلیں	سال	شہر	ملک
I	1984	کھٹمنڈو	نیپال
II	1985	ڈھاکہ	بنگلہ دیش
III	1987	کلکتہ	انڈیا
IV	1989	اسلام آباد	پاکستان
V	1991	کولمبو	سری لنکا
VI	1993	ڈھاکہ	بنگلہ دیش
VII	1995	مدراس	انڈیا
VIII	1999	کھٹمنڈو	نیپال
IX	2004	اسلام آباد	پاکستان
X	2006	کولمبو	سری لنکا

جنوبی ایشیائی کھیلوں سے متعلق اہم سوالات

-1 پہلے جنوبی ایشیائی کھیلوں کے انعقاد کی ذمہ داری کس تنظیم کے سپرد ہے۔

-2 جنوبی ایشیائی سپورٹس فیڈریشن کی بنیاد کب رکھی گئی۔

-3 جنوبی ایشیائی سپورٹس فیڈریشن کتنے ممالک کی نمائندہ تنظیم ہے۔

-4 جنوبی ایشائی کھیلیں کتنے سال بعد منعقد ہوتی ہیں۔

-5 پہلے جنوبی ایشائی کھیلیں منعقد کرانے کا فیصلہ کن ممالک نے کیا۔

-6 دوسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کس کھیل میں سب سے زیادہ تمغے جیتے

-7 پہلے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں کتنے ممالک نے حصہ لیا۔

-8 پہلے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنے تمغے حاصل کیے۔

-9 پہلے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کے کتنے رکنی دستے نے شرکت کی۔

-10 پہلے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی باکسر کتنے طلائی تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

-11 پہلے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنے طلائی تمغے جیتے۔

-12 پہلے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے باکسنگ کے علاوہ کس دوسرے کھیل میں طلائی تمغے جیتے۔

-13 دوسرے جنوبی ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے۔

-14 دوسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کا دستہ کتنے افراد پر مشتمل تھا۔

-15 پہلے جنوبی ایشیائی کھیلوں کے افتتاح کس ملک کے بادشاہ نے کیا۔

-16 دوسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے۔

-17 دوسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کس ٹیم گیم میں تمغہ جیتا۔

-18 تیسرے جنوبی ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے۔

-19 تیسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی دستہ کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل تھا۔

-20 تیسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے۔

21- تیسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی دستے کے سربراہ کون تھے۔

22- تیسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں کس کھیل میں پاکستانی کھلاڑیوں نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے سب سے زیادہ تمغے جیتے

23- تیسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کس ٹیم گیم میں طلائی تمغہ جیتا۔

24- تیسرے جنوبی ایشائی کھیلوں میں ویٹ لفٹنگ کے بعد کس کھیل میں پاکستان کی کارکردگی قابل ستائش رہی۔

25- چوتھے جنوبی ایشائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے۔

26- چوتھے جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے اور کونسی پوزیشن حاصل کی۔

27- کس جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان نے سب سے زیادہ تمغے حاصل کئے۔

28- چوتھے جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان کی پوزیشن کیا رہی۔

29- چوتھے جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان نے ویٹ لفٹنگ کے علاوہ کن کھیلوں میں زیادہ طلائی تمغے جیتے۔

30- چوتھے جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان نے کس کھیل میں ریکارڈ کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے سب سے زیادہ تمغے جیتے۔

31- چوتھے جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستانی دستہ کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل تھا۔

32- چوتھے جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان نے کس ٹیم گیم میں طلائی تمغہ حاصل کیا۔

33- چوتھے جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان کی خواتین نے کس کھیل میں کانسی کا واحد تمغہ حاصل کیا۔

34- پانچویں جنوبی ایشائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے۔

35- ملک سے باہر پہلی مرتبہ کس جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان کی خواتین اتھلیٹ کو قومی دستے میں شامل کیا گیا۔

36- پانچویں جنوبی ایشائی کھیلوں میں انڈیا کتنے تمغوں کے ساتھ پہلی پوزیشن پر رہا۔

-37 پانچویں جنوبی ایشائی کھیلوں میں ویٹ لفٹنگ کے دس پاکستانی کھلاڑیوں نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے۔

-38 پانچویں جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنے طلائی، چاندی اور کانسی کے تمغے جیتے

-39 پانچویں جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے حاصل کئے۔

-40 پانچویں جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستانی دستہ کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل تھا۔

-41 چھٹے جنوبی ایشائی کھیلوں مین پاکستانی کھلاڑیوں نے کتنے طلائی، چاندی اور کانسی کے تمغے حاصل کئے۔

-42 پانچویں جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان نے کن کھیلوں میں 8 یا 8 سے زیادہ تمغے جیتے

-43 چھٹے جنوبی ایشائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے۔

-44 چھٹے جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستانی آتھلیٹس نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے۔

-45 چھٹے جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستانی دستہ کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل تھا۔

-46 چھٹے جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنے تمغے حاصل کئے۔

-47 پانچویں جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان نے کس ٹیم گیم میں طلائی تمغہ جیتا۔

-48 چھٹے جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان نے کس کھیل میں سب سے زیادہ طلائی تمغے جیتے

-49 چھٹے جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان نے کن کھیلوں میں دو یا دو سے زیادہ طلائی تمغے جیتے

-50 ساتویں جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے۔

-51 ساتویں جنوبی ایشائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے۔

-52 ساتویں جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنی کھیلوں میں شرکت کی۔

-53 ساتویں جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان شوٹنگ ٹیم نے مجموعی طور پر کتنے تمغے حاصل کئے

-54 چھٹے جنوبی ایشائی کھیلوں میں کس پاکستانی خاتون نے طلائی تمغہ جیتا۔

-55 ساتویں جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستانی دستہ کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل تھا۔

-56 ساتویں جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان نے خواتین کی کس ٹیم گیم میں تمغہ جیتا۔

-57 ساتویں جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان نے کن کھیلوں میں تین یا تین سے زیادہ طلائی تمغے جیتے

58- ساتویں جنوبی ایشائی کھیلوں میں پاکستان کی کس خاتون کھلاڑی نے انفرادی مقابلوں میں طلائی تمغہ جیتا۔

59- آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے۔

60- آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کی بحیثیت مجموعی پوزیشن کیا رہی

61- آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے

62- نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے

63- آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنی کھیلوں میں حصہ لیا

64- آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں کون سے نئے کھیل شامل کیے گئے

65- آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کن کھیلوں میں کم از کم تین طلائی تمغے جیتے

66- نویں جنوبی ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

67- نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنی کھیلوں میں حصہ لیا

68- آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی دستہ کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل تھا

69- دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے

70- نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کس کھیل میں 5 یا 5 سے زیادہ طلائی تمغے حاصل کیے

71- نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کس ٹیم گیم میں طلائی تمغہ حاصل کیا

72- دسویں جنوبی ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

73- دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں کتنے کھلاڑیوں نے شرکت کی

74- نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کس کھیل میں سب سے زیادہ طلائی تمغے جیتے

75- دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کس کھیل میں سب سے زیادہ طلائی تمغے جیتے

76- دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کن کھیلوں میں 5 طلائی تمغے جیتے

77- گیارھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں کے مقابلے کہاں منعقد ہونگے

78- گیارھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں کے مقابلے کب ہونگے

79- جنوبی ایشیاء کے کس ممبر ملک نے اب تک کھیلوں کے مقابلے نہیں کرائے

جوابات (جنوبی ایشیائی کھیل)

1- ساؤتھ ایشین سپورٹس فیڈریشن

2- 1981ء میں رکھی

3- 8 ممالک

4- 2 سال

5- انڈیا، سری لنکا، پاکستان اور بنگلہ دیش

6- 22 تمغے (ویٹ لفٹنگ) (8 طلائی، 10 چاندی، 4 کانسی)

7- 7 ممالک

8- 10 تمغے

9- 14 رکنی

10- 4 تمغے

11- 5 تمغے

12- ویٹ لفٹنگ

13- 1985ء ڈھاکہ (بنگلہ دیش)

14- 94 افراد

15- نیپال کے شہنشاہ

16- 59

17- کبڈی

18- 1987ء کلکتہ (انڈیا)

19- 108

20- 66

21- جنرل طلعت مسعود

22- ویٹ لفٹنگ (29 تمغے)

23- ٹیبل ٹینس

24- اتھلیٹکس (15 تمغے)

25- 1989ء اسلام آباد

26- 97 تمغے (دوسری)

27- چوتھی جنوبی ایشیائی کھیلوں میں

28- دوسری

29- اتھلیٹکس (11 طلائی) باکسنگ (10 طلائی)

30- ویٹ لفٹنگ (28 تمغے) 10 طلائی، 14 چاندی اور 4 کانسی

31- 142 مرد، 23 خواتین کھلاڑی

32- فٹ بال، والی بال

33- اتھلیٹکس

34- 1991ء کولمبو (سری لنکا)

35- پانچویں جنوبی ایشیائی کھیل

36- 164 تمغے

37- 30 تمغے (11 طلائی، 16 چاندی، 3 کانسی)

38- 28 طلائی، 32 چاندی اور کانسی 25

39- 85 تمغے

40- 125 مرد اور 12 خواتین

41- 23 طلائی، 22 چاندی اور کانسی 20

42- ویٹ لفٹنگ 11، اتھلیٹکس 8 باکسنگ 8 تمغے

43- 1993ء ڈھاکہ (بنگلہ دیش)

44- 14 تمغے

45- مرد 112، خواتین 8

46- 65 تمغے

47- فٹ بال

48- باکسنگ 9

49- 12 اتھلیٹکس، 2 شوٹنگ، 2 تیراکی، 4 کشتی

50- 79 تمغے (10 طلائی، 33 چاندی، 36 کانسی)

51- 1995ء مدراس (انڈیا)

52- 14

53- 8 تمغے (5 چاندی، 3 کانسی)

54- شبانہ اختر (لمبی چھلانگ)

55- 122 مرد، 26 خواتین

56- والی بال

57- ویٹ لفٹنگ (3) کشتی (3)

58- شبانہ اختر (لمبی چھلانگ)

59- 1999ء کھٹمنڈو نیپال

60- چوتھی

61- 76 تمغے (10 طلائی، 30 چاندی، 30 کانسی)

62- 143 تمغے (38 طلائی، 55 چاندی اور 50 کانسی)

63- 12

64 کراٹے اور تائیکوانڈو

65- باکسنگ (3)، تیراکی (3)

66- اسلام آباد (2004ء)

67- 15

68- 135 مرد، 11 خواتین

69- 156 تمغے (41 طلائی، 43 چاندی، 72 کانسی)

70- اتھلیٹکس (5)، کراٹے (7) روئنگ (6)

71- فٹ بال

72- کولمبو (سری لنکا) 2006ء

73- 2000 سے زائد

74- باکسنگ (9 تمغے)

75- ویٹ لفٹنگ (6 طلائی) کشتی (6 طلائی)

76- شوٹنگ، کراٹے، باکسنگ

77- بنگلہ دیش

78- 2009ء

79- بھوٹان اور مالدیپ

اتھلیٹکس (Athletics)

اتھلیٹکس کو اولمپک گیمز کی بنیاد کہا جا سکتا ہے۔ دراصل قدیم اولمپک کا آغاز ہی اتھلیٹک کے ایونٹ ایک ٹانگ کی 200 گز کی دوڑ (Dromos) سے ہوا جسے جیتنے کا اعزاز پیشے کے لحاظ سے ایک باورچی کوروبس (Corobus) کو حاصل ہوا۔ اتھلیٹکس یا ٹریک اینڈ فیلڈ مقابلوں میں دوڑنے، پھینکنے اور چھلانگ لگانے کے مقابلے شامل ہوتے ہیں۔ قدیم اولمپک کھیلیں ہوں یا جدید اولمپک مقابلے اتھلیٹکس کو ہر دور میں خصوصی مقبولیت اور اہمیت حاصل رہی ہے۔
دورِ جدید کی اولمپک کھیلوں میں سب سے زیادہ مقبول مقابلے ٹریک اینڈ فیلڈ کے مقابلے ہی تصور کئے جاتے ہیں۔ اسی اہمیت کے پیش نظر اتھلیٹکس کو کھیلوں کی ماں (Mother of Games) بھی کہا جاتا ہے۔ کھیلوں کے ماہرین کی یہ متفقہ رائے ہے کہ کسی بھی ملک میں کھیلوں کے فروغ کے لیے بطور پیمانہ بنیادی اکائی بہرحال اتھلیٹکس ہی قرار پائے گی کیونکہ اتھلیٹکس ان تمام فطری زاویوں اور اور حرکات وسکنات کے مجموعے کا نام ہے جو تمام کھیلوں میں بنیادی اور مرکزی کردار ادا کرتے ہیں اسی لیے اتھلیٹکس کو کھیلوں کی ماں کہا جاتا ہے۔

قدیم اولمپک مقابلوں نے بڑے بڑے نامور اتھلیٹس پیدا کیے جو اپنی طاقت اور صلاحیت کی بنیاد پر اپنی ریاستوں کے اعلیٰ ترین عہدوں پر فائز رہے۔ اُس دور میں چیمپین اتھلیٹ کی بڑی قدر و منزلت اور عزت افزائی ہوتی تھی۔ سنگ تراش اُن کے مجسمے بناتے جبکہ شاعر انکی مدح سرائی میں نغمے تحریر کرتے۔

776 قبل مسیح میں منعقد ہونے والے پہلے اولمپک مقابلوں کا آغاز بھی 200 گز کی دوڑ سے شروع ہوا اُس زمانے میں زیادہ تر انفرادی کھیلوں کے مقابلے منعقد ہوتے جن کے لیے حد درجہ کی جسمانی فٹنس کی ضرورت ہوتی تھی۔ 1896ء کے اولمپک کھیلوں کے مقابلوں میں جو نو Disciplins شامل تھے اُن میں اتھلیٹکس کے مقابلے سرفہرست تھے۔ اتھلیٹکس

مقابلوں کی مقبولیت کی وجہ سے ہی پہلی اولمپک مقابلوں سے 2008ء کے انتیسویں (29) اولمپک کھیلوں تک تمام مقابلوں میں اتھلیٹکس کے مقابلے ہمیشہ شامل رہے۔ عورتوں کے اتھلیٹکس مقابلے 1928ء میں ایمسٹرڈیم (ہالینڈ) میں منعقد ہونے والے نویں اولمپک گیمز میں شامل کیے گئے۔

1880ء سے 1910ء کے دوران اتھلیٹکس کی قومی اور بین الاقوامی تنظیموں کی بنیاد دنیا کے کئی ممالک میں رکھی گئی۔ 1880ء میں برطانوی قومی اتھلیٹکس فیڈریشن کا قیام عمل میں آیا۔ انٹرنیشنل اتھلیٹکس فیڈریشن (IAAF) 1912ء میں قائم ہوئی جو اتھلیٹکس کے بین الاقوامی مقابلے منعقد کرانے کی ذمہ دار ہے اِن مقابلوں میں ورلڈ ٹریک اینڈ فیلڈ، کراس کنٹری، روڈ ریلیز، ورلڈ اتھلیٹکس سیریز اور میراتھان چیمپین شپ مقابلے شامل ہیں۔ IAAF کی زیر نگرانی 1977ء میں پہلی مرتبہ اتھلیٹکس ورلڈ کپ کا انعقاد جرمنی کے شہر ڈوزلڈورف میں کیا گیا۔ سردی کے موسم میں اتھلیٹکس کے انڈور مقابلے منعقد کیے جاتے ہیں۔ پہلی انڈور ورلڈ چیمپین شپ کا انعقاد پیرس فرانس میں 1985ء میں ہوا۔

پہلی ورلڈ اتھلیٹکس چیمپین شپ کا انعقاد ہلسنکی فن لینڈ میں ہوا جس میں کارلیوس نے 100 میٹر کی دوڑ جیت کر دنیا کے تیز ترین شخص کا اعزاز حاصل کیا۔ جبکہ Rabde Castella نے میراتھان دوڑ جیتی۔ امریکہ کو دنیا بھر میں اب تک منعقدہ ورلڈ اتھلیٹکس مقابلوں میں سب سے زیادہ مقابلے جیتنے کا اعزاز حاصل ہے۔ پہلے ورلڈ کپ مقابلوں کا آغاز 1977ء میں ہوا جس میں 100 میٹر دوڑ کا فاتح امریکہ کا اتھلیٹ سٹیو ولیم قرار پایا۔

دنیا کے کئی ممالک میں میراتھان کے کئی عظیم مقابلے منعقد کیے جاتے ہیں جنہیں بین الاقوامی شہرت حاصل ہے۔ ان میں لندن، نیویارک، ہانگ کانگ میراتھان مقابلے زیادہ مشہور ہیں۔

اتھلیٹکس کے مقابلے ہر دور میں نہ صرف مقبول رہے بلکہ ان سے وابستہ شخصیات نے بھی اس کرہ ارض پر انمٹ داستانیں رقم کیں۔ اتھلیٹکس کی فیلڈ میں خصوصی طور پر چند شخصیات کے ساتھ ایسے واقعات منسوب ہیں جو انمول بھی ہیں اور ناقابل فراموش بھی۔ ٹریک اینڈ فیلڈ مقابلوں کی تاریخ رقم کرتے ہوئے اگر ان شخصیات یا واقعات کا تذکرہ نہ کیا جائے تو یہ تاریخ ادھوری تصور ہوگی۔ ایسے ہی چند درخشاں ستاروں اور ان سے منسوب واقعات اور کارکردگی کو ذیل میں بیان کیا جا رہا ہے۔

☆ فی ڈی پڈیز (Pheidippides)

جدید اولمپک مقابلوں 1896ء منعقدہ ایتھنز (یونان) میں شائقین نے سب سے زیادہ دلچسپی 26 میل (42 کلومیٹر) کی میراتھان دوڑ میں لی۔ حالانکہ میراتھان دوڑ قدیم اولمپک مقابلوں میں شامل ہی نہ تھی اور نہ ہی کبھی اولمپیا کے میدان میں میراتھان دوڑ کا مقابلہ ہوا۔ لیکن میراتھان سے جڑے ایک قصے نے اِس دوڑ اور اِسکے دوڑنے والے کو امر کر دیا۔

قصہ کچھ یوں ہے کہ 490 قبل مسیح میں جب ایتھنز کی فوج جو تعداد میں بہت کم تھی نے ایرانیوں کے ایک بڑے حملے کو میراتھان کے مقام پر پسپا کر دیا جس سے ایتھنز والوں کو فتح نصیب ہوئی۔ میراتھان کا یہ مقام ایتھنز کے شمال مشرق میں 26 میل کے فاصلے پر واقع تھا۔ فتح کی خوشخبری ایک اولمپک چیمپین اتھلیٹ فی ڈی پڈیز (Pheidippides) کے ذریعے ایتھنز بھیجی گئی۔ فی ڈی پڈیز نے 26 میل کا یہ فاصلہ نہایت تیز رفتاری کے ساتھ دوڑتے ہوئے طے کیا۔ فی ڈی پڈیز پہاڑی اور دریائی راستوں سے گذرتے ہوئے جب ایتھنز پہنچا تو بہت نڈھال ہو چکا تھا۔ فتح کی خوشخبری سناتے ہی زمین پر گرا اور دم توڑ دیا۔ جدید اولمپک مقابلوں میں میراتھان دوڑ کی شمولیت اسی ہیرو کی یاد تازہ کرنے اور اسے خراج عقیدت پیش کرنے کے سلسلے کی کڑی ہے۔

☆ جے سی اُون (J.C. Owens)

بریگیڈیئر (ریٹائرڈ) عارف محمود صدیقی کے مطابق 1936ء برلن اولمپک میں جے سی اُون (J.C.Owens) کے ساتھ پیش آنے والا واقعہ جدید سپورٹس کی تاریخ کا انتہائی اہم واقعہ ہے۔

اکثر لوگ اس واقعے کو ہٹلر کی نفرت سے تعبیر کرتے ہیں جس نے 100 میٹر، 200 میٹر، لمبی چھلانگ اور 4x100 میٹر ڈاک دوڑ کے مقابلوں میں 4 طلائی تمغے جیتنے والے سیاہ فام امریکی کھلاڑی جے سی اُون (J.C. Owens) کو محض سیاہ فام ہونے کی وجہ سے ہاتھ ملانے سے انکار کر دیا۔ لیکن بہت کم لوگ یہ بات جانتے ہیں کہ برلن اولمپک سٹیڈیم میں ایک جرمن اتھلیٹ نے اعلیٰ سپورٹس مین شپ کا مظاہرہ کرتے ہوئے جیسی اون کو لمبی چھلانگ جتوانے میں اپنا کردار ادا کیا اور خود بالآخر چاندی کا تمغہ جیتا۔

برلن سٹیڈیم میں جے سی اُون لانگ جمپ کے مقابلے میں اپنے پہلے طلائی تمغے کے لیے شریک تھا۔ تب کوالیفائنگ راؤنڈ میں اپنی 3 میں سے 2 کوششیں ضائع کر چکا تھا۔ اب اس کے پاس صرف ایک کوشش باقی تھی جس کی ناکامی پر وہ مقابلے سے خارج کر دیا جاتا۔

جے سی اُون سٹیڈیم میں موجود جرمن عہدیداروں اور تماشائیوں کی جانب سے نسل پرستی کے منفی پراپیگنڈہ کی وجہ سے دل برداشتہ اور نروس تھا۔ اسی دوران ایک جرمن اتھلیٹ جو اپنی پہلی دونوں کوششوں میں جے سی اُون سے زیادہ بہتر جمپ لگا چکا تھا اور طلائی تمغے کا اُمیدوار تھا مقابلے میں جیت اور ہار سے قطع نظر وہ جے سی اُون کے پاس آیا اور فاؤل سے بچنے کے لیے جے سی اُون کو خصوصی مشورہ دیا۔ جس پر عمل کرتے ہوئے جے سی اُون اپنی آخری کوشش میں بہتر چھلانگ لگا کر کوالیفائی کر گیا اور فائنل میں پہلا طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوا۔ جبکہ مشورہ دینے والا جرمن اتھلیٹ صرف چاندی کا تمغہ حاصل کر سکا۔

اِن دونوں عظیم اِتھلیٹس کی دوستی دوسری جنگ عظیم کے وسط تک قائم رہی اور خط و کتابت کے ذریعے ان کے درمیان مستقل رابطے رہے۔ تا آنکہ جنگ کے دوران امریکی بمباری سے جرمن اتھلیٹ لقمۂ اجل بن گیا۔ اِس سے بھی بڑی ستم ظریفی دنیا کو اس وقت دیکھنے کو ملی جب امریکہ کے لیے 4 طلائی تمغے جیتنے والا یہ ہیرو اپنے ملک امریکہ پہنچا تو اُس وقت کے امریکی صدر روز ویلٹ (Roosevelt) نے بھی نسل پرستی کی بناء پر اُس سے ہاتھ ملانے سے گریز کیا۔ بدلتا ہے رنگ آسماں کیسے کیسے۔ حالات کی ستم ظریفی ملاحظہ فرمایئے کہ آج اُسی امریکہ میں جہاں 40 سال قبل سیاہ فاموں کو پارک میں جانے اور بسوں میں سفر کرنے کی اجازت تک نہ تھی آج ایک سیاہ فام بارک اوباما کو اپنا چوالیسواں صدر منتخب کیا ہے۔

☆ پاوو نورمی Paavo Nurmi

فِن لینڈ کا یہ مایہ ناز اتھلیٹ پاؤ و نورمی Paavo Nurmi درمیانی اور طویل فاصلہ کی دوڑوں کا دنیا کا منفرد اور عظیم اتھلیٹ ہے۔ جس نے مختلف اولمپک کھیلوں میں

12 تمغے حاصل کیے۔ اس کے ہم پلہ کھلاڑیوں میں Mark ، Larissa Latynina Spitz اور Carl Lewis شامل ہیں جنہوں نے 9,9 تمغے حاصل کیے ہیں ۔نورمی نے اولمپکس مقابلوں میں میں نو طلائی اور تین چاندی کے تمغے حاصل کیے ۔ اُس نے 1920، 1924 اور 1928ء کی اولمپک کھیلوں میں شرکت کی اور لازوال کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔

1920ء کے انٹورپ اولمپکس میں پاوو نورمی نے تین طلائی تمغے 10,000 میٹر، 800 میٹر کراس کنٹری اور 800 میٹر کراس کنٹری (ٹیم ایونٹ) میں حاصل کیے جبکہ 5000 میٹر دوڑ میں چاندی کا تمغہ اپنے نام کیا۔

1924ء کے پیرس اولمپکس میں پاوونورمی نے 5 طلائی تمغے 1500 میٹر، 5000 میٹر، 5000 میٹر کراس کنٹری، 5000 میٹر کراس کنٹری (ٹیم ایونٹ) اور 3000 میٹر سٹیپل چیز میں حاصل کیے۔

1928ء کے ایمسٹرڈم اولمپکس میں ایک طلائی تمغہ 10,000 میٹر میں حاصل کیا جبکہ 5000 میٹر اور 3000 میٹر سٹیپل چیز میں چاندی کے دو تمغے حاصل کیے۔

☆ ایمل زاٹو پک (Emil Zatopek)

ایمل زاٹو پک کا تعلق چیکوسلواکیہ سے تھا۔ اُس نے 1952ء کے اولمپک مقابلوں میں 3 طلائی تمغے، 5 کلومیٹر، 10 کلومیٹر اور میراتھان دوڑ میں حاصل کیے۔ 1948ء لندن اولمپکس میں بھی زاٹو پک 10,000 میٹر دوڑ میں طلائی تمغہ اور 5000 میٹر دوڑ میں چاندی کا تمغہ بھی حاصل کرنے میں کامیاب رہا۔ ایمل زاٹو پک کو 20ویں صدی کے عظیم کھلاڑیوں میں شمار کیا جاتا ہے ایمل کو اُس کی دوڑ کے سٹائل کی وجہ سے Emil The terrible کے نام سے پکارا جاتا رہا۔ ایمل نے تین مرتبہ 10 کلومیٹر ریس میں اپنے ہی ریکارڈ کو بہتر بنایا۔ ایمل کو 2000ء میں Pierrede Coubertin میڈل سے نوازا گیا۔

☆ ال آرٹر (Al Oerter)

دنیائے اتھلیٹکس میں ایک اور بڑا نام امریکہ کے ڈسکس تھرو ور

(Discuss Thrower) ال آرٹر (Al Oerter) کا ہے جس نے ایک ہی رو میں منعقدہ 4 اولمپک مقابلوں 1956, 1960, 1964 اور 1968 میں ڈسکس پھینکنے کے مقابلوں میں طلائی تمغے جیت کر دنیا کا پہلا اتھلیٹ ہونے کا اعزاز حاصل کرلیا۔ اس اعزاز کے ساتھ وہ اولمپک اور ورلڈ ریکارڈ بنانے میں بھی کامیاب ہوا۔ ال آرٹر نے 43 سال کی عمر میں اتھلیٹکس سے ریٹائرمنٹ کا اعلان کیا۔

☆ کارل لوئس (Carl Lewis)

دنیائے اتھلیٹکس میں ایک اور بڑا نام امریکن اتھلیٹ کارل لوئس (Carl Lewis) کا ہے جس نے ایک ہی اولمپک مقابلوں میں جیسی اُون کے بعد 4 طلائی تمغے جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔ اپنے کیریئر میں مجموعی طور پر کارل لیوئس نے اولمپک گیمز میں 9 طلائی 1 چاندی جبکہ ورلڈ اتھلیٹک چیمپین شپ میں 8 طلائی، 1 چاندی اور ایک کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔ کارل لیوئس ٹریک ایونٹس میں دنیا کا وہ منفرد اتھلیٹ ہے جس نے 4 متواتر اولمپک کھیلوں جن میں 1984, 1988, 1992 اور 1996 کے اولمپک کھیل شامل ہیں، لمبی چھلانگ کے مقابلوں میں طلائی تمغے حاصل کیے۔ کارل لیوئس کو سپورٹس مین آف سنچری کا اعزاز حاصل ہے۔

☆ مائیکل جانسن (Michael Johnson)

ایک اور امریکن اتھلیٹ مائیکل جانسن (Michael Johnson) نے دنیا کو اُس وقت طرۂ حیرت میں مبتلا کر دیا جب اُس نے 1996ء اٹلانٹا اولمپک گیمز میں 200 میٹر اور 400 میٹر میں طلائی تمغے جیتنے کے ساتھ ساتھ اولمپک ریکارڈ بھی قائم کیا۔ مردوں میں یہ ریکارڈ قائم کرنے والا دنیا میں پہلا شخص قرار پایا۔ اسکے علاوہ مائیکل جانسن نے تین اولمپک گیمز 1992, 1996 اور 2000 میں مجموعی طور پر 4 طلائی اور ورلڈ اتھلیٹک چیمپین شپ میں 9 طلائی تمغے جیتے۔

صدر پاکستان جنرل محمد ضیاء الحق سے تعریفی سند وصول کرتے ہوئے

کیلیفورنیا (امریکہ) میں ہالی وڈ سٹوڈیو کے دورے میں عزیز دوست اور محسن ڈاکٹر شاکر بخاری کے ہمراہ

☆ مورس گرین، آصفا پاول، اوسین بولٹ

100 میٹر کی دوڑ کو ہمیشہ ہی سے اولمپک گیمز کا سٹار ایونٹ سمجھا جاتا ہے۔ اسے جیتنے والے اتھلیٹ کو دنیا کے تیز ترین انسان کا اعزاز حاصل ہوتا ہے۔ آج سے 40 سال قبل 10 سیکنڈ سے کم وقت میں 100 میٹر دوڑ مکمل کرنے کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا تھا مگر عہدِ حاضر میں سائنٹفک ٹیکنالوجی کی بدولت اب 10 سیکنڈ سے کم وقت میں 100 میٹر دوڑنا ایک معمول کی بات بن چکا ہے۔

امریکی اتھلیٹ مورس گرین نے اپنے کیریئر میں 51 مرتبہ 10 سیکنڈ سے کم وقت میں 100 میٹر دوڑ مکمل کرنے کا عالمی ریکارڈ قائم کیا جبکہ جمیکا کے آصفا پاول نے یہی کارنامہ 48 مرتبہ سرانجام دیا۔ لیکن بیجنگ اولمپک میں 3 نئے عالمی ریکارڈ قائم کرنے والے جمیکا ہی کے اوسین بولٹ نے 100 میٹر دوڑ 9.69 سیکنڈ کے ساتھ مکمل کر کے یہ تاج اپنے سر پر رکھا ہے۔

اوسین بولٹ نے 2008 اولمپک میں نہ صرف 3 طلائی تمغے (100 میٹر، 200 میٹر اور 4x100 میٹر ڈاک دوڑ) میں حاصل کیے بلکہ تینوں دوڑوں میں نئے اولمپک اور عالمی ریکارڈ بنائے۔ اتھلیٹکس کی تاریخ میں یہ بذاتِ خود ایک نیا ریکارڈ ہے۔

مردوں کے ساتھ ساتھ خواتین نے بھی اتھلیٹکس کے میدان میں کئی انمٹ ریکارڈ قائم کیے ہیں۔

☆ ولما روڈلف (Wilma Rudolph)

1940ء میں پیدا ہونے والی امریکن اتھلیٹ ولما روڈولف نے 1960ء روم اولمپکس میں 3 طلائی تمغے حاصل کر کے اتھلیٹکس کی دنیا میں تہلکا مچا دیا۔ ولما دنیا کی پہلی خاتون اتھلیٹ تھی جس نے ایک ہی اولمپکس میں 3 طلائی تمغے، 100 میٹر، 200 میٹر اور 4x100 میٹر ریلے میں حاصل کیے۔ ولما 100 میٹر، 200 میٹر اور 400 میٹر میں ورلڈ ریکارڈ بنانے میں کامیاب ہوئی۔ یہ بات قابلِ ذکر ہے کہ پانچ سال کی عمر میں اس کے والدین کو پتہ چلا کہ اُن کی بچی ولما کو پولیو کی بیماری ہے تب اُس کے غریب والدین نے سیاہ فام باشندوں کے ہسپتال میں اُس کا علاج کرایا۔ 6 سال تک مسلسل علاج کے بعد ولما تندرست ہوئی اور کھیلوں کی

تاریخ میں اپنا نام رقم کرانے میں کامیاب ہوئی۔

☆ فینی بلینکرز (Fanny Blankers)

1948ء کے اولمپک منعقدہ لندن برطانیہ میں فینی بلینکرز نے 4 طلائی تمغے، 100 میٹر، 200 میٹر، 80 میٹر کی رکاوٹی دوڑ اور 4x100 میٹر ریلے دوڑ میں حاصل کیئے۔ اُس وقت اُس کی عمر 30 سال تھی اور وہ دو بچوں کی ماں تھی اُس کو Flying House Wife کے خطاب سے نوازا گیا۔ اس کے علاوہ Fanny Blankers نے یورپین اتھلیٹکس چیمپئین شپ میں 5 گولڈ میڈل حاصل کیئے اور مجموعی طور پر 12 ورلڈ ریکارڈ بنائے۔ IAAF! کی طرف سے 1999ء میں اسے Female Athlete of the Century کا اعزاز ملا۔

☆ اولمپک گیمز اور پاکستان اتھلیٹکس

پاکستان نے اپنی آزادی کے بعد پہلی مرتبہ 1948ء کی اولمپکس کھیلوں میں شرکت کی:

1948ء کی اولمپک گیمز منعقدہ لندن (برطانیہ) میں 5 پاکستانی اتھلیٹس نے جن میں ظہور احمد، نذر احمد، محسن خان، مظہر الحق اور شریف بٹ شامل تھے نے پاکستان کی نمائندگی کی۔ ان میں سے کوئی بھی اتھلیٹ اپنے ابتدائی راؤنڈ یا ہیٹ سے آگے نہ بڑھ سکا۔

1952ء کے اولمپک کھیلوں منعقدہ ہلسنکی (فن لینڈ) میں محمد شریف بٹ کی سربراہی میں بعض بڑے نامی گرامی اتھلیٹس جن میں مرزا خان، عبدالعزیز، جلال خان، محمد اقبال، محمد اسلم، اللہ دتہ اور عبدالرشید شامل ہیں نے شمولیت اختیار کی لیکن کوئی قابل ذکر کارکردگی نہ دکھا سکے۔

1956ء اولمپک کھیلوں منعقدہ میلبورن (آسٹریلیا) میں پاکستان اتھلیٹکس کے ایک بڑے دستے نے شرکت کی۔ قابل ذکر اتھلیٹس میں عبدالخالق، غلام رازق، محمد اقبال، محمد نواز اور محمد جلال شامل تھے۔ عبدالخالق 100 میٹر دوڑ میں اپنے پہلے دو راؤنڈز کوالیفائی کرنے میں کامیاب رہا۔ غلام رازق بھی اپنے 2 راؤنڈز جیت کر سیمی فائنل تک

پہنچنے میں کامیاب رہا۔ محمد اقبال ہیمر تھرو میں دسویں، نواز اور جلال نیزہ پھینکنے میں 13 ویں اور 14 ویں نمبر پر رہے۔

1960ء کے اولمپک کھیلوں منعقدہ روم (اٹلی) میں عبدالخالق، غلام رازق، محمد اقبال، محمد نواز، مبارک شاہ، محمد یوسف، احسان علی، محمد یعقوب اور حیدر علی نے اتھلیٹکس میں پاکستان کی نمائندگی کی۔ لیکن کوئی بھی اتھلیٹ قابل ذکر کارکردگی نہ دکھا سکا۔

1964ء کے اولمپک کھیل منعقدہ ٹوکیو (جاپان) میں پاکستانی اتھلیٹس کی 6 رکنی ٹیم نے غلام رازق کی سربراہی میں حصہ لیا مگر ٹیم کا کوئی ممبر بھی خاطر خواہ نتائج حاصل نہ کر سکا۔ یہاں تک کہ غلام رازق اپنی پہلی Heat میں پانچویں نمبر پر رہا۔

1968ء کے اولمپک کھیلوں منعقدہ میکسیکو سٹی (میکسیکو) میں پاکستانی اتھلیٹس کی پرفارمنس کسی طرح سے بھی قابل ذکر نہ رہی۔

1972ء اولمپک کھیلوں منعقدہ میونخ (جرمنی) میں 5 پاکستانی اتھلیٹس نے حصہ لیا جن میں محمد یونس، محمد صادق، بشیر احمد اور نصرت اقبال ساہی شامل تھے۔ پاکستان کی واحد امید محمد یونس 1500 میٹر دوڑ میں بہتر کارکردگی نہ دکھا سکے اور ابتدائی راؤنڈ میں ہی مقابلے سے باہر ہو گئے۔

1976ء اولمپک کھیلوں منعقدہ مانٹریال (کینیڈا) میں 2 پاکستانی اتھلیٹس محمد یونس اور محمد صدیق شامل ہوئے۔ محمد یونس درست انٹری نہ ہونے کی وجہ سے 1500 اور 5000 میٹر کے بجائے 800 میٹر دوڑ میں شامل کئے گئے۔ جہاں وہ پہلے ہی راؤنڈ میں ہار گئے اسی طرح محمد صدیق بھی ابتدائی راؤنڈ میں فارغ ہو گئے۔

1980ء اولمپک کھیلوں منعقدہ ماسکو (روس) کا پاکستان نے بائیکاٹ کیا۔

1984ء اولمپک کھیلوں منعقدہ لاس اینجلس (امریکہ) میں پاکستان کی 3 رکنی اتھلیٹکس ٹیم نے شمولیت اختیار کی۔ محمد منشاء 100 میٹر دوڑ کے ابتدائی راؤنڈ میں آخری پوزیشن پر رہے۔ میثاق رضوی پہلی ہیٹ میں 7 ویں نمبر پر آئے جبکہ محمد رشید جیولن تھرو میں اپنے راؤنڈ میں

اکیسویں نمبر پر رہے۔

1988ء اولمپک کھیلوں منعقدہ سیول (کوریا جنوبی) میں 3 اتھلیٹ شامل ہوئے۔ میثاق رضوی، محمد افضل اور حیدر علی شاہ تینوں ابتدائی راؤنڈز میں خارج ہو گئے۔

1992ء اولمپک کھیلوں منعقدہ بارسلونا (سپین) میں 4 پاکستانی اتھلیٹ نے شرکت کی۔ یہ چاروں اتھلیٹس جن میں بنارس، ایشین گولڈ میڈلسٹ غلام عباس، نادر خان اور عارف حسین شامل تھے جو اپنے مقابلے ابتدائی راؤنڈ میں ہار گئے۔

1996ء اولمپک کھیلوں منعقدہ اٹلانٹا (امریکہ) میں Wild Card کے ذریعے عقارب عباس اور شبانہ اختر نے پاکستان کی نمائندگی کی۔ دونوں اپنے ابتدائی راؤنڈز میں مقابلے سے باہر ہو گئے۔

2000ء اولمپک کھیلوں منعقدہ سڈنی (آسٹریلیا) اولمپک میں Wild Card کے ذریعے شازیہ ہدایت اور مقصود احمد شامل ہوئے جو دونوں اپنے ابتدائی راؤنڈز ہی کوالیفائی نہ کر سکے۔

2004ء اولمپک کھیلوں منعقدہ ایتھنز (یونان) میں سمیرا ظہور اور محمد ساجد Wild Card کی بناء پر شامل ہوئے اور ابتدائی راؤنڈ ہی کوالیفائی نہ کر سکے۔

2008ء کے اولمپک کھیلوں منعقدہ بیجنگ (چین) اولمپکس میں صدف صدیقی اور عبدالرشید شامل ہوئے۔ نگران کی شمولیت بھی صرف نمائندگی کی حد تک تھی۔

پاکستان کا کوئی اتھلیٹ اولمپک مقابلوں میں قابل ذکر کارکردگی نہ دکھا سکا۔ اسی طرح ورلڈ چیمپین شپ مقابلوں میں بھی پاکستانی اتھلیٹ کوئی قابل ذکر کارکردگی نہ دکھا سکے۔

☆ دولت مشترکہ کھیلیں اور پاکستان اتھلیٹکس:

پانچویں دولتِ مشترکہ کھیلوں 1954ء منعقدہ وینکور (کینیڈا) میں پاکستان نے پہلی بار شرکت کی۔ پاکستان اتھلیٹکس ٹیم مجموعی طور پر 3 تمغے حاصل کرنے میں

کامیاب ہوئی جن میں 1 طلائی، 1 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ شامل ہے۔ واحد طلائی تمغہ پاکستانی اتھلیٹ محمد اقبال نے ہیمر تھرو میں حاصل کیا۔ جبکہ نیزہ پھینکنے کے مقابلے میں چاندی اور کانسی کے تمغے محمد نواز اور محمد جلال نے حاصل کیے۔

چھٹے دولتِ مشترکہ کھیل 1958ء منعقدہ کارڈف (برطانیہ) میں پاکستان اتھلیٹکس ٹیم مجموعی طور پر 4 تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئی جن میں 2 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ چاندی کے 2 تمغے جلال خان اور محمد اقبال نے جیولن تھرو اور ہیمر تھرو میں جیتے۔ جبکہ کانسی کے 2 تمغے غلام رازق اور رمضان علی نے 110 میٹر کی رکاوٹی دوڑ اور لمبی چھلانگ میں حاصل کیے۔

ساتویں دولت مشترکہ کھیل 1962ء منعقدہ پرتھ (آسٹریلیا) میں اتھلیٹکس کا واحد طلائی تمغہ غلام رازق نے 110 میٹر کی رکاوٹی دوڑ میں حاصل کیا۔

آٹھویں دولت مشرکہ کھیل 1966ء منعقدہ کنگسٹن (جمیکا) میں پاکستانی اتھلیٹس نے مجموعی طور پر 3 کانسی کے تمغے جیتے۔ یہ تمغے محمد نواز نے جیولن تھرو، غلام رازق نے 110 میٹر کی رکاوٹی دوڑ اور محمد اقبال نے ہیمر تھرو میں حاصل کیے۔

نویں دولت مشترکہ کھیل 1970ء منعقدہ ایڈن برگ (سکاٹ لینڈ) میں پاکستان اتھلیٹکس ٹیم کوئی بھی تمغہ حاصل کرنے میں کامیاب نہ ہوسکی۔

نویں دولت مشترکہ کھیلوں کے بعد سیاسی وجوہات کی بناء پر پاکستان دولت مشترکہ کی 4 کھیلوں جن میں دسویں دولت مشترکہ کھیل 1974ء منعقدہ کرائسٹ چرچ (نیوزی لینڈ)، گیارویں دولتِ مشترکہ کھیل 1978ء منعقدہ ایڈمنٹن (کینیڈا)، بارویں دولت مشترکہ کھیل 1982ء منعقدہ برسبن (آسٹریلیا) اور تیرھویں دولت مشترکہ کھیل 1986ء منعقدہ ایڈن برگ (برطانیہ) شامل ہیں میں حصہ نہ لے سکا۔

بعد ازاں چودھویں دولت مشترکہ کھیل 1990ء منعقدہ آک لینڈ (نیوزی لینڈ)، پندرھویں دولت مشترکہ کھیل 1994ء منعقدہ وکٹوریہ (کینیڈا)

سولہویں دولت مشترکہ کھیل 1998ء منعقدہ کوالالمپور (ملائشیا)، سترھویں دولت مشترکہ کھیل 2002ء منعقدہ مانچسٹر (انگلینڈ) اور اٹھارھویں دولت مشترکہ کھیل 2006ء منعقدہ ملبورن (آسٹریلیا) میں پاکستان اتھلیٹکس ٹیم کوئی بھی تمغہ حاصل کرنے میں ناکام رہی۔

دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستانی اتھلیٹس نے مجموعی طور پر 13 تمغے جیتے جن میں 2 طلائی، 3 چاندی اور 6 کانسی کے تمغیشامل ہیں۔

☆ دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستانی اتھلیٹس کے حاصل کردہ تمغوں کا ٹیبل:

کھیلیں	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
V	1954	1	1	1	3
VI	1958	-	2	2	4
VII	1962	1	-	-	1
VIII	1966	-	-	3	3
IX	1970	-	-	-	-
1974 سے 1990 تک پاکستان نے دولت مشترکہ کھیلوں میں حصہ نہیں لیا۔					
XV	1990	-	-	-	-
XVI	1994	-	-	-	-
XVII	1998	-	-	-	-
XVII	2002	-	-	-	-
XVIII	2006	-	-	-	-
ٹوٹل 1954 تا 2006		2	3	6	11

☆ ایشیائی کھیل اور پاکستان اتھلیٹکس:

ایشیاء کی سطح پر 50 اور 60 کی دہائیوں پاکستانی اتھلیٹکس کے لیے ایک سنہری دور تصور

کیا جاتا ہے۔ اِس دوران ایشیائی ممالک نے اتھلیٹکس کے میدان میں بہت ترقی کی جبکہ پاکستان میں اتھلیٹکس کا معیار دیگر ایشیائی ممالک کے مقابلے میں خاطر خواہ ترقی نہ کرسکا۔

پہلے ایشیائی کھیل 1951ء منعقدہ نیو دہلی (انڈیا) میں پاکستانی قومی دستہ شریک نہ ہوسکا۔

دوسرے ایشیائی کھیل 1954ء منعقدہ فلپائن (منیلا) میں پاکستان اتھلیٹکس ٹیم نے مجموعی طور پر 8 تمغے حاصل کیے جن میں 4 طلائی اور 4 چاندی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے عبدالخالق نے 100 میٹر، محمد شریف بٹ نے 200 میٹر، مرزا خان نے 400 میٹر کی رکاوٹی دوڑ اور محمد نواز نے جیولن تھرو میں حاصل کیے۔ چاندی کے تمغے محمد اسلم 200 میٹر، جلال خان جیولن تھرو، محمد اقبال ہیمر تھرو اور 4x100 میٹر ڈاک دوڑ ٹیم کے حصے میں آئے۔

تیسرے ایشیائی کھیل 1958ء منعقدہ ٹوکیو (جاپان) میں پاکستان اتھلیٹکس ٹیم نے مجموعی طور پر 13 تمغے حاصل کیے جن میں 5 طلائی، 4 چاندی اور 4 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ اتھلیٹک میں طلائی تمغے عبدالخالق نے 100 میٹر، مبارک شاہ نے 3000 میٹر سٹیپل چیز، غلام رازق نے 110 میٹر کی رکاوٹی دوڑ، محمد اقبال نے ہیمر تھرو اور محمد نواز نے جیولن تھرو میں حاصل کیے۔ چاندی کے تمغے عبدالخالق 200 میٹر، مبارک شاہ 10000 میٹر، جلال خان جیولن تھرو، اور محمد ایوب نے ڈسکس تھرو میں حاصل کیے۔ کانسی کے تمغے رمضان علی نے لمبی چھلانگ، ملک نور نے ہیمر تھرو، اللہ دتہ نے پول والٹ میں حاصل کیے۔ جبکہ چوتھا کانسی کا تمغہ 4x100 میٹر ڈاک دوڑ کی ٹیم کے حصے میں آیا۔

چوتھے ایشیائی کھیل 1962ء منعقدہ جکارتہ (انڈونیشیاء) میں پاکستان اتھلیٹکس ٹیم نے مجموعی طور پر 7 تمغے حاصل کیے جن میں 2 طلائی، 3 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ دونوں طلائی تمغے مبارک شاہ نے 3000 میٹر سٹیپل چیز اور 5000 میٹر دوڑ میں جیتے۔ چاندی کے تمغے غلام رازق نے 110 میٹر کی رکاوٹی دوڑ، محمد یوسف نے میراتھان دوڑ اور محمد نواز نے جیولن تھرو میں جیتے جبکہ کانسی کے تمغے اللہ دتہ نے پول والٹ میں اور محمد اقبال نے ہیمر

تھرو میں حاصل کیے۔

پانچویں ایشیائی کھیل 1966ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں واحد طلائی تمغہ غلام رازق نے 110 میٹر کی رکاوٹی دوڑ میں جیتا۔ باقی کوئی پاکستانی اتھلیٹ قابل قدر کارکردگی نہ دکھاسکا۔

چھٹے ایشیائی کھیل 1970ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان اتھلیٹکس ٹیم نے مجموعی طور پر 3 تمغے حاصل کیے جن میں 1 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ چاندی کا واحد تمغہ محمد یونس نے 1500 میٹر کی دوڑ میں جیتا۔ کانسی کے دو تمغے یوسف ملک نے ہیمر تھرو اور نارمن بریکورتھ (Norman Brickworth) نے 400 میٹر کی رکاوٹی دوڑ میں حاصل کیے۔

ساتویں ایشیائی کھیل 1974ء منعقدہ تہران (ایران) میں پاکستان اتھلیٹکس ٹیم نے مجموعی طور پر 3 تمغے حاصل کیے جن میں 1 طلائی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ واحد طلائی تمغہ محمد یونس نے 1500 میٹر کی دوڑ میں جیتا۔ جبکہ کانسی کے دو تمغے نصرت اقبال ساہی اور محمد صدیق نے بالترتیب 200 میٹر اور 800 میٹر کی دوڑ میں حاصل کیے۔

آٹھویں ایشیائی کھیل 1978ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان نے اتھلیٹکس میں ایک چاندی کا تمغہ حاصل کیا جو کہ محمد یونس نے 1500 میٹر میں جیتا۔

نویں ایشیائی کھیل 1982ء منعقدہ نئی دہلی (ہندوستان) اور دسویں ایشیائی کھیل 1986ء منعقدہ سیول (ساؤتھ کوریا) میں پاکستان اتھلیٹکس ٹیم کوئی بھی تمغہ جیتنے میں ناکام رہی۔

گیارویں ایشیائی کھیل 1990ء منعقدہ بیجنگ (چین) میں پاکستان اتھلیٹکس ٹیم مجموعی طور پر 2 تمغے حاصل کرنے میں کامیاب ہوئی۔ واحد طلائی تمغہ غلام عباس نے 400 میٹر کی رکاوٹی دوڑ میں حاصل کیا جبکہ کانسی کا تمغہ نادر خان نے 800 میٹر کی دوڑ میں جیتا۔

بارہویں ایشیائی کھیل 1994ء منعقدہ ہیروشیما (جاپان) میں پاکستان

اتھلیٹکس ٹیم کے حصے میں صرف ایک کانسی کا تمغہ آیا جو عقارب عباس نے ہیمر تھرو میں جیتا۔

تیرہویں ایشیائی کھیل 1998ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ)، چودھویں ایشیائی کھیل 2002ء منعقدہ بوسان (جنوبی کوریا) اور چوھودویں ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ دوحا (قطر) میں پاکستان اتھلیٹکس ٹیم کوئی بھی تمغہ جیتنے میں ناکام رہی۔

ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی اتھلیٹس نے مجموعی طور پر 39 تمغے جیتے جن میں 14 طلائی، 13 چاندی اور 12 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔

☆ ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی اتھلیٹکس کے حاصل کردہ تمغوں کا ٹیبل:

کھیلیں	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
I	1951	شرکت نہیں کی			
II	1954	4	4	-	8
III	1958	5	4	4	13
IV	1962	2	3	2	7
V	1966	1	-	-	1
VI	1970	-	1	2	3
VII	1974	1	-	2	3
VIII	1978	-	1	-	1
IX	1982	-	-	-	-
X	1986	-	-	-	-
XI	1990	1	-	1	2
XII	1994	-	-	1	1
XIII	1998	-	-	-	-
XIV	2002	-	-	-	-
XV	2006	-	-	-	-
ٹوٹل 1954 تا 2006		14	13	12	39

☆ جنوبی ایشیائی کھیل اور پاکستان اتھلیٹکس:

پہلی جنوبی ایشیائی کھیلوں 1984ء منعقدہ کھٹمنڈو (نیپال) میں پاکستانی اتھلیٹکس ٹیم صرف ایک چاندی اور 2 کانسی کے تمغے جیت سکی۔ 4 رکنی اتھلیٹکس ٹیم میں حبیب الرحمٰن، میثاق رضوی، حیدر علی شاہ اور محمد منیر شامل تھے۔ حبیب الرحمٰن اور میثاق رضوی اپنے ایونٹس میں پانچویں اور چھٹے نمبر پر رہے۔ حیدر علی شاہ نے سہ جست میں چاندی کا تمغہ جبکہ محمد منیر نے گولے اور نیزہ میں 2 کانسی کے تمغے جیتے۔

دوسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1985ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں 11 رکنی اتھلیٹکس ٹیم شامل ہوئی۔ جنہوں نے مجموعی طور پر 10 تمغے جیتے جن میں 2 طلائی، 4 چاندی اور 4 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے 110 میٹر کی رکاوٹی دوڑ میں منظور احمد نے جبکہ نیزہ پھینکنے کے مقابلے میں محمد رشید نے حاصل کیے۔

چاندی کے تمغوں میں 2 تمغے محمد منشا نے 100 اور 200 میٹر دوڑ میں جیتے۔ تیسرا چاندی کا تمغہ حیدر علی شاہ نے سہ جست میں حاصل کیا۔ چاندی کا چوتھا تمغہ 4x400 میٹر کی ڈاک دوڑ میں پاکستان ٹیم کے حصے میں آیا۔ کانسی کے 4 تمغے کفایت حسین نے گولہ پھینکنے، منظور احمد نے 400 میٹر کی رکاوٹی دوڑ اور امان خان نے 800 میٹر دوڑ میں حاصل کیے جبکہ چوتھا کانسی کا تمغہ 4x100 میٹر کی ڈاک دوڑ میں پاکستان ٹیم کے حصے میں آیا۔

تیسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1987ء منعقدہ کلکتہ (انڈیا) میں پاکستان اتھلیٹک ٹیم کی کارکردگی دوسری سیف گیمز کے مقابلے میں خاصی بہتر رہی۔ پاکستانی اتھلیٹ مردوں کے اتھلیٹکس مقابلوں میں مجموعی طور پر 15 میڈل جیتنے میں کامیاب ہوئے جن میں 5 طلائی، 3 چاندی اور 7 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے حاصل کرنے والوں میں محمد فیاض (400 میٹر دوڑ) شاہد محمود (400 میٹر ہرڈلز)، حیدر علی (سہ جست)، محمد رشید (نیزہ) شامل ہیں۔ پانچواں طلائی تمغہ 4x400 ریلے ٹیم کے حصے میں آیا۔ چاندی کے میڈل حاسل کرنے والوں میں محمد اسلم (پول والٹ) محمد عرفاق (لمبی چھلانگ) جبکہ محمد رمضان (800 میٹر) شامل ہیں۔

چوتھے جنوبی ایشیائی کھیل 1989ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں

پاکستان اتھلیٹکس ٹیم کی کارکردگی انتہائی شاندار رہی۔ جس میں پہلی مرتبہ بڑی تعداد میں خواتین کھلاڑی بھی قومی دستے میں شامل رہیں۔ پاکستانی دستے میں 42 مرد اور 19 خواتین اتھلیٹ شامل ہوئیں۔ ان کھلاڑیوں نے مجموعی طور پر 27 تمغے جیتے جن میں 11 طلائی 8 چاندی اور 7 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔

چوتھے جنوبی ایشیائی اتھلیٹکس مقابلوں میں طلائی تمغے جیتنے والوں میں محمد صداقت (400 میٹر) نادر خان (800 میٹر) مانک خان (10000 میٹر) عبدالرزاق (3000 میٹر)، غلام عباس (400اور 110 میٹر ہرڈلز)، محمد عرفاق (لمبی چھلانگ)، حیدر علی شاہ (سہ جست)، کفایت حسین (گولہ) اور محمد رشید (نیزہ) شامل ہیں۔ اس کے علاوہ 4x400 ریلے میں بھی پاکستانی کھلاڑی طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

چاندی کے آٹھ تمغے جیتنے والوں میں محمد فیاض (400 میٹر) نادر خان (1500 میٹر) مانک خان (5000 میٹر) ناہید رضا (10000 میٹر)، محمد یار (110 میٹر رکاوٹی دوڑ)، غفران حسین (گولہ) سلمان بٹ (تھالی) اور محمد اسلم (پول والٹ) شامل ہیں۔ خواتین اتھلیٹس نے 4x100 ریلے میں واحد کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔

پانچویں جنوبی ایشیائی کھیل 1991ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستانی اتھلیٹس مردوں کے مقابلے میں مجموعی طور پر 17 میڈل جن میں 8 طلائی، 5 چاندی اور 4 کانسی کے تمغے شامل ہیں جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

طلائی تمغہ حاصل کرنے والوں میں محمد صداقت (400 میٹر)، نادر خان (1500 میٹر)، غلام عباس (110 میٹر اور 400 میٹر ہرڈلز)، بنارس خان (سہ جست) غفران حسین (گولہ)، محمد رشید (نیزہ) شامل ہیں۔ اس کے علاہ ہو 4x400 میٹر ریلے ٹیم بھی طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب رہی۔

چاندی کے تمغے نادر خان (800 میٹر) مانک خان (10000 میٹر) عبدالرزاق (110 میٹر ہرڈلز) محمد عرفاق (لمبی چھلانگ) اور سلمان اقبال (تھالی) نے حاصل

کیے۔4 کانسی کے تمغے رمضان علی (800 میٹر) ناہید رضا (10000 میٹر) اور احتشام الحق (گولہ اور تھالی) نے حاصل کیے۔ پاکستانی خواتین اتھلیٹ کے حصے میں 2 کانسی کے تمغے آئے۔ پہلا تمغہ شبانہ اختر نے 200 میٹر دوڑ میں جیتا جبکہ دوسرا میڈل 4x100 میٹر دوڑ میں ریلے ٹیم نے حاصل کیا۔

چھٹے جنوبی ایشیائی کھیل 1993ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں پاکستانی اتھلیٹکس ٹیم کی کارکردگی زیادہ بہتر نہ رہی۔ پاکستان ٹیم مجموعی طور پر 14 تمغے جیت سکی جن میں 3 طلائی، 6 چاندی اور 5 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے محمد امین نے 400 میٹر ہرڈلز، غفران حسین نے گولے اور شبانہ اختر نے لمبی چھلانگ میں حاصل کیے۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ جنوبی ایشیائی کھیلوں میں کسی پاکستانی خاتون اتھلیٹ کا یہ پہلا طلائی تمغہ تھا۔ چاندی کے تمغے محمد صداقت (400 میٹر) ظفر اقبال (800 اور 1500 میٹر) محمد صدیق (3000s/c) اور عقارب عباس (ہیمر تھرو) نے حاصل کیے۔ کانسی کے 4 تمغے جیتنے والوں میں عارف حسین (200 میٹر) محمد صدیق (5000 میٹر) عبدالرزاق (110 میٹر ہرڈلز) اور غلام عباس (400 میٹر ہرڈلز) شامل ہیں۔

ساتویں جنوبی ایشیائی کھیل 1995ء منعقدہ مدراس (انڈیا) میں پاکستانی دستے میں 18 مرد اور 7 خواتین اتھلیٹ شامل تھیں۔ پاکستانی اتھلیٹس مجموعی طور پر 2 طلائی، 2 چاندی اور 10 کانسی کے میڈل حاصل کرنے میں کامیاب ہوئے۔ طلائی تمغے حاصل کرنے والوں میں عقارب عباس (ہیمر تھرو) اور شبانہ اختر (لمبی چھلانگ) شامل ہیں۔ چاندی کے تمغے عبدالرزاق (110 میٹر ہرڈلز)، محمد امین (400 میٹر ہرڈلز) نے حاصل کیے۔ جبکہ کانسی کے تمغے محمد صداقت، فرہاد حسین، رفیق احمد، بنارس خان، غفران حسین، محمد جاوید اور زینت پروین نے حاصل کیے۔

آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیل 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو (نیپال) میں 23 مرد اور 7 خواتین اتھلیٹ شامل تھیں۔ ان کھلاڑیوں نے مجموعی طور پر 16 تمغے جن میں 2 طلائی،

4 چاندی اور 10 کانسی کے تمغے شامل ہیں جیتے اور جنوبی ایشیائی ممالک میں تیسری پوزیشن حاصل کی۔ مردوں میں واحد طلائی تمغہ مقصود احمد نے 200 میٹر دوڑ میں جیتا جبکہ خواتین کے اتھلیٹکس مقابلوں میں واحد طلائی تمغہ ریحانہ کوثر نے اونچی چھلانگ میں حاصل کیا۔ چاندی کے تمغے حاصل کرنے والوں میں فریاد حسین (3000s/c) اللہ دتہ (110 میٹر ہرڈلز) اور محمد جاوید (تھالی) شامل ہیں۔ اس کے علاوہ 4x100 ریلے میں بھی پاکستانی ٹیم نے چاندی کا تمغہ جیتا۔ خواتین میں کانسی کا تمغہ زینت پروین (گولہ) اور شبانہ کوثر (نیزہ) نے حاصل کیا۔

نویں جنوبی ایشیائی کھیل 2004 منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں 46 مرد اور 10 خواتین اتھلیٹس نے حصہ لیا۔ مجموعی طور پر پاکستانی اتھلیٹس 25 تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے جن میں، 5 طلائی، 8 چاندی اور 12 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے حاصل کرنے والوں میں عطا میراں (1500 میٹر)، نوشاد خان (5000 میٹر)، عبدالرشید (110 میٹر ہرڈلز)، اللہ دتہ (400 میٹر ہرڈلز) اور ندیم احمد (ہیمر) شامل ہیں۔ چاندی کے تمغے عمران طاہر (200 میٹر)، محمد شاہ (110 میٹر ہرڈلز)، غلام عباس (لمبی چھلانگ) ظفر اقبال (سہ جست)، حبیب اللہ (ہیمر تھرو)، زاہد حسین (نیزہ) اور سمیر اظہور (1500 میٹر) کے حصے میں آئے۔ کانسی کے 12 تمغوں میں 9 مردوں اور 3 عورتوں نے جیتے۔ اور اسطرح سیف ممالک میں پاکستان کی پوزیشن تیسری رہی جبکہ پہلے نمبر پر سری لنکا اور دوسرے نمبر پر انڈیا رہا۔

دسویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستان کی جانب سے 39 مرد اور 10 خواتین اتھلیٹس کا دستہ شامل ہوا۔ مجموعی طور پر پاکستانی اتھلیٹس نے 20 تمغے جیتے جن میں 3 طلائی 4 چاندی اور 13 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے محمد ایوب (پول والٹ) حق نواز (400 میٹر ہرڈلز) اور بشارت علی (تھالی) نے حاصل کیے۔ جبکہ چاندی کے تمغے محمد جعفر (پول والٹ) محمد سجاد (110 میٹر ہرڈلز) وسیم خان (سہ جست) اور 4x100 ریلے ٹیم کے حصے میں آئے۔ کانسی کے تمغے حاصل کرنے والوں میں محمد عمران (100 میٹر) محمد ریاض (لمبی چھلانگ) عبدالرشید (110 میٹر ہرڈلز) اشرف ملک (گولہ) نوشاد علی (5000 میٹر) محمد عرفان (نیزہ) اور صغیر احمد (400 میٹر) شامل ہیں۔ خواتین

اتھلیٹس میں کانسی کے تمغے جیتنے والوں میں زینت پروین (گولہ) صدف صدیقی (100 میٹر) اور بشرہ پروین (800 میٹر) شامل ہیں۔

جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی اتھلیٹس نے مجموعی طور پر 163 تمغے جیتے جن میں مردوں کے 143 اور خواتین کے 20 تمغے شامل ہیں تمغوں کی تفصیل درج ذیل ہے۔

☆ جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی اتھلیٹس کے حاصل کردہ تمغوں کا ٹیبل:

	مردوں کے تمغے			عورتوں کے تمغے			
سال	طلائی	چاندی	کانسی	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1984	-	1	2	-		-	3
1985	2	4	4	-	-	-	10
1987	5	3	7	-	-	-	15
1989	11	8	7	-	-	1	27
1991	8	5	4	-	-	2	19
1993	2	6	5	1	-	-	14
1995	1	2	7	1	-	3	14
1999	1	4	8	1	-	2	16
2004	5	7	9	-	1	3	25
2006	3	4	8	-	-	5	20
ٹوٹل	38	44	61	3	1	16	163

آزادی کے بعد 60 کی دہائی اور اس کے بعد پاکستانی اتھلیٹس

نے متعدد بین الاقوامی مقابلوں میں شرکت کی اور اپنی کامیابیوں اور کامرانیوں کے طفیل ملک کا نام روشن کیا۔ اتھلیٹکس کی فیلڈ سے منسلک یوں تو بڑی تعداد میں ایسی شخصیات ہیں

جنھوں نے اپنی زندگی اس کھیل کے لیے وقف کی اور اتھلیٹکس کی ترقی میں گراں قدر خدمات سر انجام دیں۔ وقت اور جگہ کی قلت کے باعث ہم یہاں چند شخصیات کا تذکرہ کریں گے جن کی کوششوں سے بین الاقوامی سطح پر پاکستان نے ایک خاص مقام حاصل کیا۔

☆ بریگیڈیئر سی ایچ بی راڈھم 60 کی دہائی میں پاکستانی اتھلیٹس ایشیائی سطح پر ایک بڑی طاقت سمجھے جاتے تھے۔ خالق، رازق، اقبال، نواز، مبارک شاہ اس سنہری دور کے قابل ذکر اتھلیٹس تھے۔ ان معیاری اتھلیٹس کی تیاری میں افواج پاکستان اور اس عہد کے بہترین سپورٹس منتظم ڈائریکٹر جنرل پاکستان سپورٹس بورڈ بریگیڈیئر راڈھم (مرحوم) کا کلیدی کردار رہا۔ بریگیڈیئر راڈھم نے اپنی زندگی کھیلوں بلخصوص اتھلیٹکس کے لیے وقف کر رکھی تھی۔ انھی کے جنون اور پیشہ ورانہ کمالِ مہارت نے پاکستان اتھلیٹکس کو عالمی معیار کے اتھلیٹس مہیا کیے۔

اِس کے بعد چین، جاپان، کوریا نے اتھلیٹکس کے ایشیائی منظر نامے کو پوری طرح اپنی تحویل میں لے لیا۔ اور پاکستان کی موجودگی بتدریج ٹوکن نمائندگی تک محدود ہو کر رہ گئی۔

☆ مرزا خان نے ایشیائی کھیلوں کے مقابلوں میں اتھلیٹکس میں سب سے پہلا طلائی تمغہ 1954ء کی ایشیائی کھیلوں میں 400 میٹر کی رکاوٹی دوڑ میں جیتا۔

☆ محمد نواز نے دوسرے، تیسرے اور چوتھے ایشیائی کھیلوں کے مقابلوں میں جیولن تھرو میں مجموعی طور پر 3 تمغے حاصل کیے جن میں 2 طلائی اور 1 چاندی کا تمغہ شامل ہے۔

☆ محمد شریف بٹ نے 1954ء کی ایشیائی کھیلوں میں 200 میٹر دوڑ میں طلائی تمغہ جیتنے کے ساتھ ساتھ ایشیائی کھیلوں کا ایک نیا ریکارڈ بنایا جو کہ 8 سال تک قائم رہا۔

☆ محمد اقبال وہ پہلے پاکستانی اتھلیٹ ہیں جو بین الاقوامی سطح پر ہیمر تھرو پھینکنے کے مقابلوں میں کارکردگی کے لحاظ سے دنیا میں پہلے دس بہترین اتھلیٹس میں شامل رہے۔ انہوں نے دولت مشترکہ کھیلوں 1954ء میں طلائی تمغہ جبکہ 1958ء دولت مشترکہ کھیلوں میں چاندی کا

تمغہ حاصل کیا۔علاوہ ازیں تیسری ایشیائی کھیلوں 1958ء میں بھی محمد اقبال طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔محمد اقبال کو چار بار دولت مشترکہ اور چار ہی بار ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کی نمائندگی کرنے کا اعزاز حاصل ہے۔

☆ عبدالخالق کو بین الاقوامی سطح پر ایشیاء کے تیز ترین انسان کے ساتھ ساتھ فلائنگ ہارس آف ایشیاء (Flying Horse of Asia) کا بھی خطاب ملا۔انہوں نے دوسرے اور تیسرے ایشیائی کھیلوں میں 100 میٹر کی دوڑ میں سونے کے تمغے جیتے۔عبدالخالق نے اس کے علاوہ متعدد بین الاقوامی مقابلوں میں پاکستان کا جھنڈا بلند کیا۔

☆ غلام رازق پاکستان اتھلیٹکس کی تاریخ میں ایک بہت بڑا نام ،جس نے 1960ء کی دہائی میں ایشیاء اور دولت مشترکہ کی کھیلوں میں پاکستان کا جھنڈا بلند کیئے رکھا۔غلام رازق نے مجموعی طور پر کسی بھی پاکستانی اتھلیٹ کے مقابلے میں سب سے زیادہ تمغے ایشیاء اور دولت مشترکہ مقابلوں میں حاصل کیے جن کی تعداد 6 بنتی ہے جن میں 3 طلائی، 1 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔مزید برآں غلام رازق نے ان مقابلوں میں 110 میٹر کی رکاوٹی دوڑ میں نیا ایشیائی ریکارڈ بنایا۔

☆ مبارک شاہ پاکستان کے وہ واحد اتھلیٹ ہیں جنہوں نے ایشیائی کھیلوں میں مجموعی طور پر 4 تمغے جیتنے کا اعزاز حاصل کیا جن میں 3 طلائی اور 1 چاندی کا تمغہ شامل ہے۔مزید برآں مبارک شاہ کو یہ اعزاز بھی حاصل ہے کہ انہوں نے 1962ء کے ایشیائی کھیلوں میں 2 طلائی تمغے (Doulbe Gold) 3000 میٹر سٹیپل چیز اور 5000 میٹر کی دوڑ میں جیتے۔وہ پہلے ایشیائی اتھلیٹ تھے جنہوں نے اُس وقت 3000 میٹر سٹیپل چیز دوڑ 9 منٹ سے کم وقت میں دوڑی۔

☆ محمد یونس نے 1974ء ایشیائی کھیلوں میں 1500 میٹر دوڑ میں انڈین کھلاڑی کو شکست دے کر طلائی تمغہ حاصل کیا۔علاوہ ازیں 1970 اور 1978 کے ایشیائی کھیلوں میں چاندی کے 2 تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔محمد یونس ایک بہادر کھلاڑی تھے۔نیشنل سٹیڈیم بنکاک

(تھائی لینڈ) میں فائنل مقابلے سے قبل وہ زخمی ہو گئے۔ لیکن اس کے باوجود ایک بھر پور مقابلے کے بعد وہ چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

☆ غلام عباس کو ایشیائی سطح پر اتھلیٹکس میں آخری طلائی تمغہ 1990 میں بیجنگ ایشیائی کھیلوں میں حاصل کرنے کا اعزاز حاصل ہے۔ انہوں نے سخت مقابلے کے بعد 49.80 سیکنڈ وقت کے ساتھ 400 میٹرز کی رکاوٹی دوڑ میں طلائی تمغہ جیتا۔ غلام عباس جنوبی ایشیائی کھیلوں کے ڈبل گولڈ میڈلسٹ ہیں۔ ان کا 110 میٹر کی رکاوٹی دوڑ کا سیف گیمز کا ریکارڈ اب تک قائم ہے۔

☆ نادر خان نے 1990ء کے ایشیائی کھیلوں کے مقابلے منعقدہ بیجنگ (چین) میں 800 میٹر کی دوڑ میں کانسی کا تمغہ جیتا۔ نادر خان جنوبی ایشیائی کھیلوں کے ریکارڈ ہولڈر ہیں اور جنوبی ایشیائی کھیلوں میں 2 طلائی اور 2 چاندی کے تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

☆ عقارب عباس کو ایشیاء کی سطح پر اتھلیٹکس مقابلوں میں ہیمر تھرو میں آخری تمغہ جیتنے کا اعزاز حاصل ہے۔ کانسی کا یہ واحد اور آخری تمغہ عقارب عباس نے 1994 کے ایشیائی کھیلوں منعقدہ ہیروشیما (جاپان) میں حاصل کیا۔ عقارب عباس کو یہ بھی اعزاز حاصل ہے کہ اس نے اپنے والد محمد اقبال جن کا شمار دنیا کے پہلے 10 بہترین ہیمر تھرو کے کھلاڑیوں میں ہوتا تھا سے زیادہ دوری پر ہیمر پھینک کر نیشنل ریکارڈ بنایا۔ اُن کی یہ تھرو 68.20 میٹر تھی۔ علاوہ ازیں عقارب عباس نے ساتویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 1995ء منعقدہ مدراس (انڈیا) میں طلائی تمغہ بھی حاصل کیا۔

☆ شبانہ اختر کو پاکستان کی تیز ترین خاتون ہونے کا اعزاز حاصل ہے۔ شبانہ اختر وہ واحد پاکستانی خاتون اتھلیٹ ہیں جس نے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں 2 طلائی اور 2 کانسی کے تمغے جیتے۔ شبانہ اختر کا 100 میٹر اور لمبی چھلانگ کا نیشنل ریکارڈ جو انہوں نے 1995ء میں بنایا آج تک قائم ہے۔

حکومتِ پاکستان نے اتھلیٹکس کے جن کھلاڑیوں کو ان کی قومی اور انتظامی خدمات کے اعتراف میں خصوصی ایوارڈ سے نوازا اُن کے نام درج ذیل ہیں:

سریل نمبر	نام	سال	ایوارڈ
-1	عبدالخالق	1958	تمغہ حسن کارکردگی
-2	محمد اقبال	1959	" "
-3	مبارک شاہ	1963	" "
-4	غلام رازق	1964	" "
-5	محمد نواز	1966	" "
-6	محمد یونس	1990	" "
-7	غلام عباس	1992	" "
-8	غلام نورانی خان	1996	" "
-9	ایس اے حمید	1960	تمغہ امتیاز
-10	محمد طالب	1997	" "
-11	شبانہ اختر	1998	" "

اتھلیٹکس سے متعلق اہم سوالات

1- اتھلیٹکس کا دوسرا نام کیا ہے؟

2- اتھلیٹکس کی پہلی ورلڈ چیمپین شپ کب منعقد ہوئی

3- دنیا کے کس ملک میں پہلی بار قومی اتھلیٹکس چیمپئین شپ کب اور کہاں منعقد ہوئی

4- بین الاقوامی اتھلیٹکس فیڈ ریشن کا قیام کب عمل میں آیا؟

5- برطانیہ کی اتھلیٹکس فیڈ ریشن کا قیام کب عمل میں آیا؟

6- خواتین کے اتھلیٹکس مقابلے کس اولمپکس گیمز میں شامل کیے گئے

7- کس اولمپکس گیمز میں پہلی مرتبہ آٹو میٹک گھڑیوں کا استعمال ہوا

8- اولمپک گیمز میں 100 میٹر کی دوڑ میں پہلے غیر امریکی فاتح کا نام کیا ہے

9- 1984ء اور 1988ء اولمپک کھیلوں میں 100 میٹر دوڑ کا فاتح کون تھا۔

10- پہلی ورلڈ اتھلیٹکس چیمپئین شپ کس ملک میں منعقد ہوئی

11- پہلی ورلڈ اتھلیٹکس چیمپئین شپ کے تیز ترین کھلاڑی کا کیا نام ہے

12- 1988ء میں کس کھلاڑی سے 100 میٹر کی دوڑ جیتنے کے باوجود اُس سے تمغہ واپس لے لیا گیا کیوں کہ اُس نے ممنوعہ ادویات لینے کا اقرار کر لیا تھا۔

13- پہلی ورلڈ چیمپئین شپ میں کس کھلاڑی نے میراتھان کا مقابلہ جیتا

14- پہلی انڈور ورلڈ چیمپئین شپ کب اور کہاں منعقد ہوئی۔

15- بین الاقوامی اتھلیٹکس فیڈ ریشن کے زیر اہتمام پہلے ورلڈ کپ مقابلے کب ہوئے

16- سب سے زیادہ مرتبہ ورلڈ کپ اتھلیٹکس مقابلے جیتنے والے ملک کا نام کیا ہے۔

17- پہلے ورلڈ کپ میں 100 میٹر دوڑ کے فاتح کا نام لکھیں۔

18- 10 کلو میٹر واک کا مقابلہ کس اولمپک میں شامل کیا گیا۔

19- لندن میراتھان مقابلے کب شروع ہوئے۔

20- نیویارک میراتھان کب شروع ہوئی۔

21- 1958ء ایشین گیمز میں 110 میٹر کی رکاوٹی دوڑ کس پاکستانی نے جیتی

22- 1962ء کے ایشین گیمز میں کس پاکستانی اتھلیٹ نے 2 طلائی تمغہ حاصل کیے۔

23- مسلسل دو اولمپک گیمز میں 110 میٹر کی دوڑ میں سیمی فائنل ہیٹ تک پہنچنے والے پاکستانی کا نام کیا ہے۔

24- 1955ء میں بین الاقوامی ملٹری گیمز میں ہیمر تھرو کے مقابلے میں کس پاکستانی اتھلیٹ نے ریکارڈ قائم کیا۔

25- 1954ء کے ایشین گیمز کے تیز ترین کھلاڑی کا نام کیا ہے

26- کس پاکستانی خاتون اتھلیٹ نے 1973ء کے RDC مقابلوں میں گولڈ میڈل حاصل کیا۔

27- پہلی ایشین جونیئر اتھلیٹکس چیمپئین شپ کب اور کہاں منعقد ہوئی۔

28- پہلی قومی کھیلوں میں مردوں کے 100 میٹر مقابلوں میں طلائی تمغہ حاصل کرنے والے اتھلیٹ کا نام کیا ہے۔

29- پہلے قومی کھیلوں میں کس ٹیم نے زیادہ پوائنٹس حاصل کئے۔

30- اولمپک مقابلوں میں سب سے چھوٹی دوڑ کون سی ہوتی ہے۔

31- اولمپک مقابلوں میں سب سے لمبی دوڑ کون سی ہوتی ہے۔

32- کس پاکستانی کھلاڑی نے تیسری SAF گیمز میں 400 میٹر دوڑ میں نیا ریکارڈ بنایا

33- پاکستانی اتھلیٹ محمد رشید نے تیسری سیف گیمز (1987) میں کس ایونٹ میں ریکارڈ بنایا

34- وہ کون سا کھلاڑی ہے جو 1950-1986 تک جیولن تھرو میں پاکستان کے نیشنل چیمپئین رہے

35- 4th سیف گیمز میں پاکستان کی کن خواتین کھلاڑیوں نے 4x100 میٹر ریلے ریس میں تمغہ حاصل کیا

36- 9ویں سیف گیمز 2004 میں پاکستانی اتھلیٹ اللہ دِتہ نے کس ایونٹ میں گولڈ میڈل حاصل کیا

-37 حیدر علی شاہ نے تیسری سیف گیمز میں کس ایونٹ میں ریکارڈ بنایا

-38 پاکستان کے ریکارڈ ہولڈر محمد عمران کا 100 میٹر میں کیا ریکارڈ ہے

-39 ہیمر جس دائرے سے پھینکا جاتا ہے اُس کا قطر کتنا ہوتا ہے

-40 3000 میٹر سٹیپل چیز کی دوڑ میں کھلاڑیوں کو 28 بار ہرڈلز کراس کرنے ہوتے ہیں یہ بتایئے کہ کھلاڑیوں کو پانی کا گڑھا کتنی مرتبہ عبور کرنا پڑتا ہے۔

-41 پاکستان میں اتھلیٹکس کے پہلے قومی مقابلے کب اور کہاں منعقد ہوئے

-42 پاکستان میں 100 میٹر ہرڈلز کا نیا ریکارڈ کس خاتون کھلاڑی نے بنایا

-43 اتھلیٹکس کی ابتداء کب اور کس ملک سے ہوئی

-44 پاکستان میں اتھلیٹکس کی قومی تنظیم کا کیا نام ہے

-45 میراتھان دوڑ میں طے کیا جانے والا فاصلہ کتنا ہوتا ہے

-46 جدید اولمپکس کی پہلی میراتھان ریس یونان کے کس کھلاڑی نے جیتی تھی

-47 400 میٹر ہرڈلز دوڑ میں ایک کھلاڑی کو کتنے ہرڈل عبور کرنے ہوتے ہیں

-48 ٹرپل جمپ کی ابتداء کس ملک سے ہوئی

-49 ہائی جمپ لگانے کے تین بنیادی سٹائل کون سے ہیں

-50 جدید اولمپکس میں نیزہ پھینکنے کے مقابلے کب شامل کیے گئے

-51 شبانہ اختر نے کون سے سیف گیمز میں Long Jump میں ریکارڈ بنایا۔

-52 اتھلیٹکس کن تین مقابلوں کا مجموعہ ہے

-53 1948ء اولمپک گیمز میں پاکستانی اتھلیٹکس ٹیم کی قیادت کس کھلاڑی نے کی۔

جوابات (اتھلیٹکس)

-1	ٹریک اینڈ فیلڈ	-2	1983ء
-3	1866ء لندن	-4	1912ء
-5	1880ء	-6	1928ء
-7	1932ء	-8	ریگی نالڈو، ساؤتھ افریقہ
-9	Carl Lewis (کارل لیوس)	-10	ہلسنکی، فن لینڈ
-11	Carl Lewis, USA	-12	Ben Johnson, Canada
-13	Robde Castella، آسٹریلیا	-14	پیرس، فرانس 1985ء
-15	1977ء	-16	امریکہ
-17	Steve Williams، امریکہ	-18	1992ء بارسلونا (سپین)
-19	1981ء		
-20	1970ء	-21	غلام رازق، پاکستان
-22	مبارک شاہ، پاکستان	-23	غلام رازق
-24	محمد اقبال	-25	عبدالخالق، پاکستان
-26	طلعت سلطانہ	-27	1986ء جکارتہ
-28	محمد شریف بٹ	-29	پنجاب
-30	100 میٹر دوڑ	-31	42.195 کلومیٹر (میراتھان)
-32	محمد فیاض، 47.24 سیکنڈ 1987ء	-33	جیولن تھرو، 71.92 میٹر
-34	محمد نواز	-35	شبانہ اختر، نوید ہالائی، غزالہ ناہید، نوشابہ خان
-36	200 میٹر	-37	ٹرپل جمپ، 15.62 میٹر

-38	10.4 سیکنڈ	-39	2.135 میٹر
-40	7بار	-41	کراچی 1948ء
-42	شبانہ اختر	-43	1300ق م، یونان
-44	اتھلیٹکس فیڈریشن آف پاکستان	-45	42 کلومیٹر 195 میٹر
-46	جان لوئیس	-47	10
-48	آئرلینڈ	-49	ایسٹرن کٹ، سٹریڈل، فلاپ
-50	1908ء	-51	7ویں سیف گیمز مدراس 1995ء، 6.31m
-52	دوڑنا، پھلانگنا اور پھینکنا	-53	ظہور احمد خان

☆ **حصہ دوم: درست جواب تلاش کریں:**

-1 اتھلیٹکس مقابلوں کے لیے جیوری آف اپیل کمیٹی کتنے ممبران پر مشتمل ہوتی ہے:

(i 3 or 6 person

(ii 3 or 5 or 7 person

(iii 7 or 9 person

(iv None of these

-2 وہ کونسا آفیشل ہوتا ہے جو اتھلیٹکس مقابلوں سے پہلے ٹریک کی گلیاں اور سرکل چیک کرتا ہے:

(i The manager of the meet

(ii Secretary

(iii The Technical Manager

(iv Referee

-3 کسی بھی ٹریک ایونٹ کے اختتام پر رزلٹ کارڈ مکمل کرنے کے بعد کون سا آفیشل دستخط کرے گا:

(i Technical Manager

(ii Referee

Umpires (iii

Judges (iv

-4 دوڑوں کے مقابلوں میں لیا گیا کون سا وقت سرکاری تصور کیا جاتا ہے:

By Hand Electrical Gadget (i

By Photofinish Technique (ii

By Manually operated Watch (iii

None of these (iv

-5 ٹائمنگ کے ساز و سامان کا ذمہ دار کون ہوتا ہے:

Chief time keeper (i

Chief photofinish Judge (ii

Chief Referee (iii

None of these (iv

-6 ہائی جمپ میں کراس بار کی زیادہ سے زیادہ موٹائی کتنی ہوتی ہے:

19 mm (i

29 to 31 mm (ii

12 mm (iii

None of these (iv

-7 دوڑوں کے مقابلوں میں سٹارٹنگ گن چلنے پر ٹائم کیپر گھڑی کس وقت چلاتے ہیں

Sound of Gun (i

Flash/smoke (ii

Whistle (iii

None of these (iv

-8 دونوں گھڑیوں پر لئے گئے وقت میں Timing مختلف ہو تو چیف ٹائم کیپر کس وقت کے حق میں فیصلہ دے گا۔

Both shall be official timing (i

Longer time (ii

Shorter time (iii

None of these (iv

9- دوڑوں کے مقابلوں میں دوڑنے کا رخ کس جانب ہوتا ہے:

(i Right hand side

(ii Left hand side

(iii Curve-running

(iv None of these

10- تیز دوڑوں میں سٹارٹ کس پوزیشن میں لیا جاتا ہے:

(i Standing start

(ii Elogonted start

(iii Crouch start

(iv None of these

11- غلط سٹارٹ لینے پر کب کھلاڑی مقابلے سے خارج تصور ہوتا ہے:

(i One false start

(ii Two false starts by anyone among the team

(iii Three false starts

(iv None of these

12- دوڑوں کے مقابلوں کے لیے Finish Post کی اونچائی کتنی ہوتی ہے:

(i 1.40 mts

(ii 1.22 mts

(iii 1.30 mts

(iv None of these

13- مردوں کے لیے رکاوٹی دوڑوں کے مقابلے کون سے ہوتے ہیں:

(i 100 and 400 mts.

(ii 110 and 400 mts.

(iii 80 and 200 mts.

(iv 800 and 1.500 mts.

14- 110 میٹر مردوں کی دوڑ میں ہرڈلز کی اونچائی کتنی ہوتی ہے:

(i 1.67 mts.

(ii 0.91 mts.

(iii 0.84 mts.

(iv <u>1.067 mts.</u>

-15 100 میٹر خواتین کے مقابلوں میں ہرڈلز کی اونچائی کتنی ہوتی ہے:۔

(i 0.80 mts.

(ii 0.91 mts.

(iii 0.76 mts.

(iv <u>0.84 mts.</u>

-16 ایک ہرڈل کا وزن کتنا ہوتا ہے:

(i <u>Not less than 10 kg</u>

(ii 3 to 3.50 kg

(iii 8 to 9 kg.

(iv None of these

-17 سٹیپل چیز دوڑ کا فاصلہ کتنا ہوتا ہے:

(i 300 mts.

(ii 2000 mts.

(iii <u>3000 mts.</u>

(iv 1000 mts.

-18 3000 میٹر سٹیپل چیز دوڑ میں کتنی رکاوٹیں شامل ہوتی ہیں:

(i 4 Water Jumps-24 Hurdles Jumps

(ii <u>7 Water Jumps-28 Hurdles Jumps</u>

(iii 5 water Jumps-35 Hurdles Jumps.

(iv None of these

-19 سٹیپل چیز دوڑ میں Water Jump کس نمبر پر آتا ہے:

(i 2nd Jump

(ii 7th Jump

(iii <u>4th Jump</u>

(iv None of these

-20 میراتھان دوڑ کا کل فاصلہ کتنا ہوتا ہے:

(i 26 kms.

ii) 42 kms.

iii) <u>42.195 kms.</u>

iv) None of these

21- فیلڈ ایونٹ میں برابری کی صورت میں Tie کیسے حل کریں گے:

i) Lowest peformance

ii) <u>Second best performance and so on</u>

iii) Best of his all attempt

iv) None of these

22- کھلاڑی فیصلے کے خلاف Protest کتنے وقت میں داخل کر سکتا ہے:

i) 60 Minutes

ii) <u>Within 30 Minutes after the announcement of the official result</u>

iii) 45 Minutes

iv) None of these

23- کھلاڑی کے احتجاج پر فیصلہ کرنے والی کمیٹی کا کیا نام ہے:

i) Doping Committee

ii) Technical Committee

iii) <u>Jury of appeal</u>

iv) None of these

24- Wind Velocity کس آلے سے ناپی جاتی ہے:

i) <u>The wind gauge</u>

ii) Official implements

iii) Video camera

iv) None of these

25- Doping کے لیے کھلاڑیوں کا کیا Test لیا جاتا ہے:

i) Sugar Sample

ii) <u>Urine Sample</u>

iii) Stool sample

iv) Blood sample

26- ڈاک دوڑوں کے مقابلوں میں کتنے اضافی کھلاڑی رکھے جاسکتے ہیں:

i) One athlete

ii) Two athletes

iii) Three athletes

iv) None of these

27- اونچی چھلانگ کے لیے Mats کا سائز کیا ہونا چاہیئے:

i) Not less than 5 x 4 mts.

ii) Not more then 5 x 5 mts.

iii) 6 x 4 x 7 mts.

iv) None of these

28- پول والٹ کے لیے لینڈنگ ایریا کتنا ہونا چاہیے:

i) Not less than 5 x 3 mts.

ii) Not more than 6 x 4 mts.

iii) 7 x 6 x 8 mts.

iv) None of these

29- لمبی چھلانگ کے لیے اکھاڑے کا سائز کیا ہوتا ہے:

i) 10 x 2.75 mts.

ii) 7-9 mts x 2.75 - 3 mts.

iii) 9 x 2.75 mts.

iv) None of these

30- لمبی چھلانگ کے لیے Plasticine پلیٹ کی لمبائی چوڑائی کتنی ہوگی

i) 0.98 x 1.21 mts.

ii) 9.8 to 10.2 cm x 1.21 to 1.22 mts

iii) 1.22 mts to 1.25 mts.

iv) None of these

31- تھالی/ہیمر یا گولہ پھینکنے کا سیکٹر کتنا ہوتا ہے:

i) 45 ڈگری

ii) 40ڈگری

iii) 90ڈگری

(iv <u>34.92ڈگری</u>

32- بین الاقوامی مقابلے کے لیے گولے کا وزن کتنا ہوتا ہے:

(i <u>7.26 kg.</u>

(ii 8 kg.

(iii 7.25 kg.

(iv None of these

33- تھالی پھینکنے والے دائرے کا قطر کتنا ہوتا ہے:

(i 2.135 mts.

(ii <u>2.50 mts.</u>

(iii 1.25 mts.

(iv None of these

34- ڈسکس کے رم کی موٹائی کتنی ہوتی ہے:

(i 5 mm.

(ii <u>6 mm.</u>

(iii 7 mm.

(iv 75 mm.

35- بین الاقوامی مقابلوں کے لیے مردوں کے لیے تھالی کا وزن کتنا ہوتا ہے:

(i 1 kg.

(ii <u>2 kg.</u>

(iii 800 gms.

(iv None of these

36- خواتین کے لیے نیزے کا وزن کتنا ہوتا ہے:

(i 800 gms.

(ii <u>600 gms.</u>

(iii 825 gms.

(iv None of thes

37- مردوں کے نیزے کی ٹوٹل لمبائی کتنی ہوتی ہے:

(i <u>2.60 to 2.70 mts.</u>

(ii 2.20 to 2.30 mts.

(iii 2.65 to 2.75 mts.

(iv None of these

-38 دو دِنوں کے دوران 10 ایونٹس پر مشتمل اتھلیٹکس مقابلوں کا کیا نام ہے:

(i Pantaloon

(ii Decathlon

(iii Heptathlon

(iv None of these

-39 1992ء اولمپکس گیمز میں مردوں کی 100 میٹر دوڑ کا فاتح کون تھا:

(i Carl Lewis

(ii Ben Johnson

(iii Talt Mansur

(iv Linford Christie

-40 لمبی چھلانگ میں برابری کی صورت میں پوزیشن کا فیصلہ کیسے کیا جائے گا:

(i One additional trail is given

(ii Average is taken

(iii Next best performance is taken and so on

(iv Last attempt is considered

-41 خواتین کے 100 میٹر ہرڈلز مقابلوں میں ہرڈلز کا درمیانی فاصلہ کتنا ہوتا ہے:

(i 10m

(ii 11m

(iii 8.5m

(iv None of these

-42 ہائی جمپ کی ہر بلندی پر ایک کھلاڑی کتنی کوششیں لیتا ہے:

(i 3

(ii 4

(iii 2

(iv 5

-42 اتھلیٹکس کے مقابلوں میں مارشل کی کیا ذمہ داریاں ہوتی ہیں:

(i Discipline athletes

(ii Supervise office

(iii Conduct march past

(iv Drive away unwanted people out of areas

-43 اتھلیٹکس مقابلوں کے دوران ایمپائرکس آفیشل کا اسسٹنٹ ہوتا ہے:

(i Chief judge

(ii Referee

(iii Technical manager

(iv Secretary

-44 Decathlon کے ایونٹ کتنے دنوں کے مقابلوں پر مشتمل ہوتی ہیں:

(i 1 day

(ii 3 days

(iii 2 days

(iv None of these

-45 دوڑوں کے مقابلے میں برابری کی صورت میں کیا فیصلہ ہوتا ہے:

(i The race is re-run

(ii The tying athletes are eliminated

(iii The tie is not solved

(iv None of above

-46 خواتین کے لیے میراتھان دوڑ کا فاصلہ کتنا ہوتا ہے:

(i 50 km

(ii 50 km 200 m

(iii 42 km 195 m

(iv 48 km

-47 خواتین ڈسکس تھرو کے لیے پھینکنے کا زاویہ کتنا ہوتا ہے:

(i 45 ڈگری

(ii 34.92 ڈگری

(iii 30 ڈگری

(iv 40 ڈگری

-48 400 میٹر دوڑ کا آغاز کس سٹارٹ سے ہوگا:

i) کراؤچ سٹارٹ

ii) فلائنگ سٹارٹ

iii) سٹینڈنگ سٹارٹ

iv) جمپنگ سٹارٹ

-49 400 میٹر دوڑ میں پہلے زینے کا فاصلہ کتنا ہوتا ہے:

i) 7 میٹر

ii) 7.04 میٹر

iii) 7.67 میٹر

iv) 8 میٹر

-50 400 میٹر دوڑ میں آخری زینے کا فاصلہ کتنا ہوتا ہے:

i) 7.01 میٹر

ii) 7.42 میٹر

iii) 7.67 میٹر

iv) 7.80 میٹر

-51 400 میٹر کا سٹینڈرڈ ٹریک کتنی گلیوں پر مشتمل ہوتا ہے:

i) 6 گلیاں

ii) 7 گلیاں

iii) 8 گلیاں

iv) 9 گلیاں

-52 400 میٹر دوڑ میں سٹارٹ کے وقت کھلاڑی کا کون سا حصہ زمین کے ساتھ رہے گا:

i) ایک پاؤں اور ایک گھٹنا

ii) دونوں پاؤں اور ایک گھٹنا

iii) دونوں پاؤں اور دونوں گھٹنے

-53 اونچی چھلانگ کے مقابلے میں بار کی ابتدائی بلندی کا اعلان کون کرتا ہے:

i) ریفری

ii) ایمپائر

(iii چیف جج

(iv چیف ایمپائر

-54 ہائی جمپ کے لیے رن وے کتنے میٹر لمبا ہوتا ہے:

(i 12 میٹر

(ii 15 میٹر

(iii 16 میٹر

(iv 14 میٹر

-55 ہر جمپ کے لیے کھلاڑی کو کتنا وقت دیا جائے گا:

(i 20 سیکنڈ

(ii 45 سیکنڈ

(iii 60 سیکنڈ

(iv 90 سیکنڈ

-56 اونچی چھلانگ میں کوشش کی کامیابی یا ناکامی کا فیصلہ کون کرتا ہے:

(i ریفری

(ii چیف جج

(iii ایمپائر

(iv کپتان

-57 جدید ہائی جمپ سٹائل کون سا ہے:

(i فلاپ

(ii سیزرکٹ

(iii سٹیریڈل

(iv لانگ جمپ

-58 جدید اولمپک مقابلوں میں نیزہ پھینکنے کے مقابلے کب شامل کیے گئے:

(i 1900

(ii 1904

(iii 1912

(iv 1908

-59 مردوں کے لیے نیزہ کا وزن کتنا ہوتا ہے:

(i 600 گرام

(ii 800 گرام

(iii 400 گرام

(iv 900 گرام

-60 عورتوں کے نیزہ کا وزن کتنا ہوتا ہے:

(i 600 گرام

(ii 700 گرام

(iii 500 گرام

(iv 400 گرام

-61 عورتوں کے لیے نیزہ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:

(i 2.10 میٹر

(ii 2.20 میٹر

(iii 2.30 میٹر

(iv 2.40 میٹر

-62 مردوں کے لیے نیزہ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے:

(i 2.50 میٹر

(ii 2.60 میٹر

(iii 2.70 میٹر

(iv 2.80 میٹر

-63 نیزہ پھینکنے کا زاویہ تقریباً کتنا ہوتا ہے:

(i 30 ڈگری

(ii 29 ڈگری

(iii 35 ڈگری

(iv 32 ڈگری

-64 نیزہ پھینکنے کے راستے کی لمبائی کم از کم کتنی ہوتی ہے:

(i 20 میٹر

(ii 30 میٹر

(iii 35 میٹر

(iv 20 میٹر

-65 اتھلیٹکس کے بین الاقوامی مقابلے کس قانون کے تابع ہوتے ہیں:

(i IAAF

(ii IOC

(iii AAFI

(iv None of these

-66 IAAF کے واحد لیول-اپاکستانی لیکچرار کا نام کیا ہے

(i کرنل مجاہد

(ii محمد یوسف

(iii سید حبیب شاہ

(iv نصراللہ رانا

-67 IAAF کے واحد لیول-III لیکچرار کا نام کیا ہے

(i محمد صدیق

(ii عمران خان

(iii ڈاکٹر عبدالوحید مغل

(iv ڈاکٹر اصغر جاوید

جوابات اتھلیٹکس (حصہ دوم)

-1	(ii)	-2	(iii)
-3	(ii)	-4	(ii)
-5	(ii)	-6	(ii)
-7	(ii)	-8	(ii)
-9	(ii)	-10	(iii)
-11	(ii)	-12	(i)
-13	(ii)	-14	(iv)
-15	(iv)	-16	(i)
-17	(iii)	-17	(ii)
-18	(iii)	-19	(iii)

(ii)	-21	(ii)	-20
(i)	-23	(iii)	-22
(ii)	-25	(ii)	-24
(iii)	-27	(iii)	-26
(ii)	-29	(ii)	-28
(i)	-31	(iv)	-30
(ii)	-33	(ii)	-32
(ii)	-35	(ii)	-34
(ii)	-37	(i)	-36
(iii)	-39	(iv)	-38
(i)	-41	(iii)	-40
(ii)	-43	(iv)	-42
(i)	-45	(iii)	-44
(ii)	-47	(iii)	-46
(ii)	-49	(i)	-48
(iii)	-51	(iii)	-50
(iii)	-53	(ii)	-52
(iii)	-55	(ii)	-54
(i)	-57	(ii)	-56
(ii)	-59	(i)	-58
(ii)	-61	(i)	-60
(ii)	-63	(ii)	-62
(i)	-65	(ii)	-64
(iii)	-67	(iv)	-66

NATIONAL ATHLETICS RECORDS
(MEN/WOMEN) AS ON 15-03-2009

EVENT	RECORD	NAME	PLACE	YEAR
100m	10.42	Afzal Baig	Makkah	2005
200m	20.8*	Maqsood Ahmad	Lahore	2001
400m	46.75	Rana Saghir	Islamabad	2004
800m	1:48.10	M. Siddiq	Hanover	1974
1500m	3:41.4	M. Younas	Coln	1970
500m	14:08.4*	M. Younas	Torisdrof	1977
10000m	30:27.2*	Mazhar Hussain	Torisdrof	1977
Marathon	2:14.11	Naseer Ahmed	Rawapindi	2003
110m (H)	13.8*	Abdul Razzaq	Islamabad	1991
400m (H)	49.90	Muhammad Amin	Hiroshima	1994
3000m SC	8:42.43	M. Razzaq	Islamabad	1989
High Jump	2.06	Ahmed Bilal	Islamabad	2001
Pole Vault	4.90	Muhammad Ayub	Islamabad	2005
Long Jump	7.79	Muhammad Urfaq	Islalmabad	1989
Triple Jump	16.45	Zafar Iqbal	Karachi	2007
Shot Put	18.25	Ghufran Hussain	Karachi	2000
Discuss	55.10	Basharat Ali	Colombo	2006
Hammer	68.20	Aqarab Abbas	Islamabad	1995
Javelin	78.25	Zahid Hussain	Lahore	2001
Decathlon	6747	Ghulam Abbas	Lahore	2001
4x100m	40.36	National Team	Islamabad	2004
4x400m	3:07.03	National Team	Islamabad	2004

(WOMEN)

EVENT	RECORD	NAME	PLACE	YEAR
100m	11.5*	Shabana Akhtar	Islamabad	1996
200m	23.6*	Sadaf Saddiqui	Colombo	1991
400m	55.02	Erum Khanum	Madras	1995
800m	2:08.04	Bushra Perveen	Colombo	2006
1500m	4:31.41	Sumaira Zahoor	Islamabad	2004
5000m	19:07.61	Sajida Ramzan	Islamabad	2006
10000m	43:24.6*	Shazia Hadayat	Lahore	2001
Marathon	4:12:36	Sadia Parveen	Hong Kong	2002
100m (H)	14.88	Noshee Parveen	Lahore	2008
400m (H)	1:01.50	Nadia Nazeer	Lahore	2008
High Jump	1.69	Rehana Kousar	Kathmandu	1999
Pole Vault	2.80	Humaira Akmal	Lahore	2008
Long Jump	6.31	Shabana Akhtar	Madras	1995
Triple Jump	11.39	Noshee Parveen	Quetta	2004
Shot Put	14.57	Zeenat Parveen	Islamabad	2005
Discus	38.17	Kalsoom	Islamabad	2000
Hammer	45.03	Razia Sultana	Islamabad	2005
Javelin	44.40	Parveen Akhtar	Islamabad	2005
Heptathlon	3720	Bazgha	Lahore	2001
4x100m	47.28	National Team	Colombo	2006
4x400m	3:44.81	National Team	Islamabad	2004

* denotes hand timing

SAF GAMES RECORDS ATHLETICS
(MEN/WOMEN) AS ON 01-01-2009

EVENT	RECORD	NAME	VENUES	YEAR
100m	10.37	Anil Kumar (Ind)	Katmandu	1999
200m	20.99	R. Pradeep Kumara (Sri)	Islamabad	2004
400m	45.77	R. Pradeep Kumara (Sri)	Katmandu	1999
800m	1:47.56	Ranjit Subasinghe (Sri)	Dhaka	1993
1500m	3:38.00	Bahadur Prasad (Ind)	Madras	1995
5000m	14:05.37	Bahadur Prasad (Ind)	Madras	1995
10000m	29:30.23	Bahadur Prasad (Ind)	Dhaka	1993
Marathon	2:15.03	B. Manandhar (Nep)	Calcutta	1987
110m (H)	14.11	Ghulam Abbas (Pak)	Islamabad	1989
400m (H)	50.02	A.K. Jaya Sundera (Sri)	Katmandu	1999
3000m SC	8:42.43	Muhammad Razzaq (Pak)	Islamabad	1989
4x100m	39.91	India	Islamabad	2004
4x400m	3:05.28	Sri Lanka	Katmandu	1999
High Jump	2.20	Manjula Kumara (Sri)	Islamabad	2004
Pole Vault	4.81	Muhammad Ayub (Pak)	Colombo	2006
Long Jump	7.79	Muhammad Urfaq (Pak)	Islamabad	1989
Triple Jump	16.26	Chaminda Sampath (Sri)	Colombo	2006
Shot Put	19.15	Bahadur Singh (Ind)	Katmandu	1999
Discus	57.78	Shakti Singh (Ind)	Madras	1995
Hammer	66.94	Aqarab Abbas (Pak)	Madras	1995
Javelin	78.01	Jagdesh Kumar (Ind)	Katmandu	1999

(WOMEN)

EVENT	RECORD	NAME	VENUES	YEAR
100m	11.19	K. v. Damayanthi (Sri)	Katmandu	1999
200m	22.68	K. v. Damayanthi (Sri)	Katmandu	1999
400m	52.11	K. v. Damayanthi (Sri)	Katmandu	1999
800m	1:59.85	Shiny Wilson (Ind)	Madras	1995
1500m	4:14.23	Sunita Rani (Ind)	Katmandu	1999
5000m	15:56.46	Sunita Rani (Ind)	Katmandu	1999
10000m	34:38.72	Sunita Rani (Ind)	Katmandu	1999
Marathon	2:38:10	Satya Bhama (Ind)	Madras	1995
100m (H)	13.12	M.A.S.K Fornseka (Sri)	Katmandu	1999
400m (H)	57.18	P.T. Usha (Ind)	Calcutta	1987
4x100m	44.63	Sri Lankan N. Team	Colombo	2006
4x400m	3:32.35	Indian N. Team	Katmandu	1999
High Jump	1.81	M. Sangeetha (Ind)	Islamabad	2004
Long Jump	6.42	Anju Bobby George (Ind)	Colombo	2006
Shot Put	15.52	Surinderjit Kaur (Ind)	Katmandu	1999
Discus	57.03	Seema Antil (Ind)	Islamabad	2004
Javelin	53.06	V.P. Amarasekera (Sri)	Islamabad	1989

ASIAN RECORDS (MEN/WOMEN) AS ON 01-01-2009

EVENT	RECORD	ATHLETE	NAT	VENUE	YEAR
100 m	9.99	Samuel Francis	QAT	Amman	2007
200 m	20.03	Shingo Suetsugu	JPN	Yokohama	2003
400 m	44.56	M. Amer Al-Malky	OMN	Budapest	1988
800 m	1:43.11	Y. Saad Kamel	BRN	Zurich	2004
1500 m	3:29.14	Rashid Ramzi	BRN	Roma	2006
5000 m	12:51.98	S. Saeed Shaheen	QAT	Roma	2006
10000 m	26:38.76	A. Ahmad Hassan	QAT	Bruxelles	2003
3000 m SC	7:53.63	S. Saeed Shaheen	QAT	Bruxelles	2004
110 m (H)	12.88	Liu Xiang	CHN	Lausanne	2006
400 m (H)	47.53	H. Soua'an Al-Somaily	KSA	Sydney	2000
High Jump	2.39	Zhu Jianhua	CHN	Eberstadt	1984
Pole Vault	5.90	Grigoriy Yegorov	KAZ	Stuttgart	1993
Long Jump	8.48	M. S.Al-Khuwailidi	KSA	Sotteville	2006
Triple Jump	17.35	Oleg Sakirkin	KAZ	Moskva	1994
Shot Put	20.61	S. Abdulm. Al-Hebshi	KSA	Donetzk	2007
Discus	67.95	Ehsan Haddadi	IRI	Staiki	2007
Hammer	84.86	Koji Murofushi	JPN	Praha	2003
Javelin	87.60	Kazuhiro Mizoguchi	JPN	San Jose	1989
Decathlon	8725	Dmitriy Karpov	KAZ	Athinai	2004
4x100 m	38.03	National Team	JPN	Osaka	2007
4x400 m	3:00.76	National Team	JPN	Atlanta	1996

WOMEN

EVENT	RECORD	ATHLETE	NAT	VENUE	YEAR
100 m	10.79	Li Xuemei	CHN	Shanghai	1997
200 m	22.01	Li Xuemei	CHN	Shanghai	1997
400 m	49.81	Ma Yuqin	CHN	Beijing	1993
800 m	1:55.54	Liu Dong	CHN	Beijing	1993
1500 m	3:50.46	Qu Yunxia	CHN	Beijing	1993
3000 m	8:06.11	Wang Junxia	CHN	Beijing	1993
5000 m	14:28.09	Jiang Bo	CHN	Shanghai	1997
10000 m	29:31.78	Wang Junxia	CHN	Beijing	1993
3000 m SC	9:26.25	Liu Nian	CHN	Wuhan	2007
100 m (H)	12.44	Olga Shishigina	KAZ	Luzern	1995
400 m (H)	53.96	Han Qing	CHN	Beijing	1993
High Jump	1.97	Jin Ling	CHN	Hamamatsu	1989
Pole Vault	4.64	Gao Shuying	CHN	New York	2007
Long Jump	7.01	Yao Weili	CHN	Jinan	1993
Triple Jump	14.90	Xie Limei	CHN	Urumqi	2007
Shot Put	21.76	Li Meisu	CHN	Shijizhuang	1988
Discus	71.68	Xiao Yanling	CHN	Beijing	1992
Hammer	74.86	Zhang Wenxiu	CHN	Shijizhuang	2007
Javelin new	63.92	Wei Jianhua	CHN	Beijing	2000
Heptathlon	6942	Ghada Shouaa	SYR	Gotzis	1996
4x100 m	42.23	N. Team	CHN	Shanghai	1997
4x400 m	3:24.28	N. Team	CHN	Beijing	1993

OLYMPIC ATHLETICS RECORDS UPTO 2009 (MEN/WOMEN)

Event	Record	Name	Year	City
100m	9.69	U. Bolt	2008	Beijing
200m	19.30	U. Bolt	2008	Beijing
400m	4.49	M. Johnson	1996	Atlanta
800m	1:42.58	V. Rodal	1996	Atlanta
110m (H)	12.91	Liu Xian	2004	Athens
1500m	3:32.07	Noah Ngeny	2000	Sydney
3000m SC	8:05.51	J. Kariuki	1988	Seoul
400m (H)	46.78	Kevin Young	1992	Barcelona
5000m	13:57.82	K. Bekele	2008	Beijing
Shot Put	22.47m	U. Timerman	1988	Seoul
Discuss	69.89	V. Alekna	2004	Athens
Javelin	90.57m	Andreas T.	2008	Beijing
Hammer	84.80m	S. Litvinov	1988	Seoul
Long Jump	8.90m	Bob Beamon	1968	Mexico
Triple Jump	18.09m	K. Harrison	1996	Atlanta
High Jump	2.39m	C. Austin	1996	Atlanta
Pole Vault	5.96m	S. Hooker	2008	Beijing
Marathon	2:06:32	S. Wanjiru	2008	Beijing
10000m	27:01.17	K. Bekele	2008	Beijing
4x100m	37.10	N. Team	2008	Beijing
4x400m	2:55.29	N. Team	2008	Beijing
Decatholn	8893pts	R. Sebrle	2004	Athens

WOMEN

Event	Record	Name	Year	City
100m	10.62	F. G. Joyner	1988	Seoul
200m	21.34	F. G. Joyner	1988	Seoul
400m	48.25	M. J Perec	1996	Atlanta
800m	1:53.43	N. Olizarenko	1980	Moscow
100m (H)	12.37	J. Hayes	2004	Athens
1500m	3:53.96	P. Lvan	1988	Seoul
3000m SC	8:58.81	G. Galkina	2008	Beijing
400m (H)	52.64	M. Walker	2008	Beijing
5000m	14:40.79	G. Szabo	2000	Sydney
Shot Put	22.41m	I. Slupianek	1980	Moscow
Shot Put	72.30m	M. H.	1988	Seoul
Javelin	71.53m	O. Menendez	2004	Athens
Hammer	76.34	O. Menkova	2008	Beijing
Long Jump	7.40m	J. J. Kersee	1988	Seoul
Triple Jump	15.39m	F. Mbango	2008	Beijing
High Jump	2.06m	Y. Slesarenko	2004	Athens
Pole Vault	5.05m	Y. Isinbayeva	2008	Beijing
20km Walk	1:26:31	O. Kaniskina	2008	Beijing
Marathon	2:23:14	N. Takahashi	2000	Sydney
10000m	29:54.66	T. Dibaba	2008	Beijing
4x100m	41.60	N. Team	1980	Moscow
4x400m	3:15.17	N. Team	1988	Seoul
Heptathlon	7291pts	J. J. Kersee	1988	Seoul

IAAF WORLD RECORDS (MEN/WOMEN) AS ON 01-01-2009

DISCIPLINE	PERF	ATHLETE	VENUE	YEAR
100m	9.69	Usain Bolt	Beijing	2008
200m	19.30	Usain Bolt	Beijing	2008
400m	43.18	Michael Johnson	Sevilla	1999
800m	1:41.11	Wilson Kipketer	Köln	1997
1500m	3:26.00	H. El Guerrouj	Roma	1998
2000m	4:44.79	H. El Guerrouj	Berlin	1999
5000m	12:37.35	Kenenisa Bekele	Hengelo	2004
10,000m	26:17.53	Kenenisa Bekele	Bruxelles	2005
Marathon	2:04:26	H. Gebrselassie	Berlin	2007
3000m S.C.	7:53.63	S. S. Shaheen	Bruxelles	2004
110 M (H)	12.87	Dayron Robles	Ostrava	2008
400 M (H)	46.78	Kevin Young	Barcelona	1992
High Jump	2.45	J. Sotomayor	Salamanca	1993
Pole Vault	6.14	Sergey Bubka	Sestriere	1994
Long Jump	8.95	Mike Powell	Tokyo	1991
Triple Jump	18.29	J. Edwards	Göteborg	1995
Shot Put	23.12	Randy Barnes	Westwood, CA	1990
Discus	74.08	Jürgen Schult	Neubrandenburg	1986
Hammer	86.74	Yuriy Sedykh	Stuttgart	1986
Javelin	98.48	Jan Zelezný	Jena	1996
Decathlon	9026	Roman Šebrle	Götzis	2001
4x100m	37.10	Jamica	Beijing	2008
4x400m	2:54.20	United States	Uniondale	1998

WOMEN

DISCIPLINE	PERF	ATHLETE	VENUE	YEAR
100m	10.49	F. Griffith-Joyner	Indianapolis, IN	1988
200m	21.34	F. Griffith-Joyner	Seoul	1988
400m	47.60	Marita Koch	Canberra	1985
800m	1:53.28	J. Kratochvílová	München	1983
1500m	3:50.46	Yunxia Qu	Beijing	1993
5000m	14:11.15	Tirunesh Dibaba	Oslo (Bislett)	2008
10,000m	29:31.78	Junxia Wang	Beijing	1993
Marathon	2:15:25	Paula Radcliffe	London	2003
3000 m SC	8:58.81	G. S. Galkina	Beijing	2008
100 M (H)	12.21	Y. Donkova	Stara Zagora	1988
400 M (H)	52.34	Y. Pechenkina	Tula	2003
High Jump	2.09	S. Kostadinova	Roma	1987
Pole Vault	5.05	Yelena Isinbaeva	Beijing	2008
Long Jump	7.52	G. Chistyakova	Leningrad	1988
Triple Jump	15.50	Inessa Kravets	Göteborg	1995
Shot Put	22.63	N. Lisovskaya	Moskva	1987
Discus	76.80	Gabriele Reinsch	Neubrandenburg	1988
Hammer	77.80	Tatyana Lysenko	Tallinn	2006
Javelin	71.70	O. Menéndez	Helsinki	2005
Heptathlon	7291	J. Joyner-Kersee	Seoul	1988
4x100m	41.37	GDR	Canberra	1985
4x400m	3:15.17	USSR	Seoul	1988

بیڈمنٹن (Badminton)

بیڈمنٹن کا کھیل خواتین کا پسندیدہ کھیل ہے۔ یہ کھیل انڈور ہال (Indoor Hall) کے علاوہ گھروں کے لان اور دیگر کھلی جگہوں پر بھی کھیلا جاتا ہے۔ بعض مؤرخین بیڈمنٹن کھیل کو دنیا کا ایک قدیم کھیل قرار دیتے ہیں جو 2000 سال قبل چین اور ایشیاء کے دوسرے ممالک میں کھیلا جاتا تھا۔ اس کھیل کی ابتدائی شکل قدیم چین کے کھیل تائی جیان زی (Ti Jian Zi) سے ملتی جلتی ہے جس میں شٹل کاک استعمال ہوتی تھی لیکن ریکٹ نہیں بلکہ پاؤں سے شٹل کاک کو اچھالا جاتا تھا۔ انیسویں صدی میں ہندوستان کے شہر پونا میں تعینات برطانوی سپاہیوں نے بیڈمنٹن کے کھیل میں پہلی مرتبہ شٹل کاک اور ریکٹ کے ساتھ نیٹ کا استعمال کیا۔

برطانوی فوجی افسروں نے ہندوستان میں قیام کے دوران پونا شہر میں اس کھیل کی ابتداء کی۔ شروع میں اس کھیل کا نام بھی "پونا" رکھا گیا۔ بیڈمنٹن کے پہلے قوانین 1877ء میں کراچی میں مرتب کیے گئے۔

1870ء میں برطانوی فوجیوں نے اسے انگلینڈ میں متعارف کرایا۔ اس دور کے برطانوی حکومت کے آٹھویں سربراہ ڈیوک آف بیوفورٹ نے اپنی ریاست Badminton کے نام پر اس کھیل کا نام بیڈمنٹن رکھا۔ بیڈمنٹن نام کی ایک ریاست اب بھی انگلینڈ میں موجود ہے۔ 1883ء میں انگلستان میں بیڈمنٹن ایسوسی ایشن آف انگلینڈ Badminton Association of England کا قیام عمل میں آیا۔ اس ادارے نے کراچی میں وضع کیے گئے قواعد اور ضوابط کو از سر نو مرتب کیا۔ پہلی جنگ عظیم کے بعد یہ کھیل دنیا میں اس قدر مقبول ہوا کہ اس کے فروغ کے لیے ایک عالمی ادارے کی ضرورت شدت سے محسوس کی جانے لگی۔ چنانچہ 1934ء میں بیڈمنٹن کا عالمی ادارہ International Badminton Federation قائم کیا گیا۔ اس ادارے میں کینیڈا، ڈنمارک، برطانیہ، فرانس، آئرلینڈ،

ہالینڈ، نیوزی لینڈ، اسکاٹ لینڈ اور ویلز بنیادی ارکان کی حیثیت سے شامل ہوئے تھے لیکن اب اس ادارے کے ممبر ممالک کی تعداد نو سے بڑھ کر 150 سے زائد ہو چکی ہے۔

بیڈمنٹن کی دنیا میں اُس وقت ایک انقلاب رونما ہوا جب 1939ء میں "تھامس کپ چیمپین شپ" کی بنیاد رکھی گئی۔ اس چیمپین شپ کو متعارف کرانے کا سہرا IBF کے بانی صدر اور بیڈمنٹن کی ایک شخصیت سر جارج تھامس کے سر ہے جنہوں نے 1939ء میں اس ٹورنامنٹ کے لیے تھامس کپ بطور عطیہ دیا تھا۔

1972ء کے اولمپک کھیل منعقدہ میونخ جرمنی میں بیڈمنٹن کو بطور Demonstration سپورٹس شامل کیا گیا اور آخر کار 1992ء بارسلونا اولمپکس میں بیڈمنٹن کو باقاعدہ طور پر ایک اولمپک کھیل کی حیثیت مل گئی۔

ایشین گیمز میں بیڈمنٹن کو 1958ء کے ٹوکیو گیمز میں بطور Demonstration کھیل شامل کیا گیا اور اگلے ایشیائی کھیلوں منعقدہ جکارتہ، انڈونیشیاء 1962ء میں اسے باقاعدہ کھیل کا درجہ حاصل ہوا۔

☆ پاکستان بیڈمنٹن فیڈریشن 1953ء میں وجود میں آئی۔ جس کے پہلے صدر نواب افتخار خان بنے۔ پاکستان بیڈمنٹن فیڈریشن نے پہلی قومی بیڈمنٹن چیمپین شپ کا انعقاد 1953ء میں لاہور میں کیا۔ پاکستان بیڈمنٹن کے کھلاڑیوں کی کارکردگی اُس وقت منظر عام پر آئی جب 1974ء ایشین گیمز منعقدہ تہران میں پاکستان نے جاپان اور کوریا کو شکست دی۔ بد قسمتی سے پاکستان ان مقابلوں میں کوئی بھی تمغہ حاصل نہ کر سکا۔ پاکستانی خواتین میں عائشہ اکرام نے 1997ء اور 2001ء کی دوسری اور تیسری اسلامک گیمز منعقدہ تہران (ایران) میں تین چاندی کے تمغے جیتے۔

1978 ایشین گیمز منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستانی کھلاڑیوں طارق ودود، جاوید اقبال، حسن شہید اور زاہد مقبول نے ٹیم ایونٹس مقابلوں میں کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔ اس کے علاوہ 80 کی دھائی میں بیڈمنٹن کے پاکستانی کھلاڑیوں نے کئی بین الاقوامی مقابلوں میں کامیابیاں حاصل کیں۔ جاوید اقبال نے پرتگال انٹرنیشنل میں انفرادی چیمپین شپ جیتی۔

چین میں منعقدہ ورلڈ چیمپین شپ پاکستانی کھلاڑی طارق ودود نے جیتی۔

☆ پاکستانی کھلاڑیوں کی بین الاقوامی مقابلوں میں کارکردگی:

1953ء میں پاکستان کی دعوت پر انڈیا کی بیڈ منٹن ٹیم نے پاکستان کا دورہ کیا۔ مردوں کے مقابلوں میں پاکستان کے کھلاڑیوں لطیف غنی اور مینن (Mennen) نے انڈیا کے نمبر 2 کھلاڑی امرت دیوان اور چرن جیت کو ہرا کر ڈبل ٹائیٹل جیتا۔

1954ء میں انڈین ٹیم کی دعوت پر پاکستان بیڈ منٹن ٹیم نے انڈیا کا دورہ کیا اور ڈبلز کے میچ میں کامیابی حاصل کی۔ سنگلز مقابلہ امرت دیوان نے پاکستانی کھلاڑی ارشاد کو ہرا کر جیتا۔

تھامس کپ مقابلوں میں پاکستان نے پہلی مرتبہ 1954ء میں شمشاد علی کی قیادت میں 6 ممبروں کی ٹیم کے ساتھ شرکت کی۔ ابتدائی راؤنڈ ٹائی مقابلے میں سری لنکا کے خلاف 0-9 سے پاکستانی ٹیم فتح یاب ہوئی پاکستان کی یہ شاندار کامیابی بنیادی طور پر پاکستان کے نمبر 1 کھلاڑی شمشاد علی کی وجہ سے ہوئی۔ لیکن بدقسمتی سے اگلے میچ میں پاکستانی کھلاڑی اپنی جیت برقرار نہ رکھ سکے۔

1994ء تھامس کپ سنگاپور میں پاکستان بیڈ منٹن ٹیم کوارٹر فائنل راؤنڈ میں انڈیا سے بُری طرح شکست کے بعد ٹورنامنٹ سے آؤٹ ہوگئی۔

2000-08ء تک منعقدہ تھامس کپ مقابلوں میں پاکستان کی ٹیم کوئی بھی تمغہ جیتنے میں ناکام رہی۔

ورلڈ کپ بیڈ منٹن چیمپئن شپ 1979ء منعقدہ چین میں پاکستان نے ہانگ کانگ کو 0-5 سے ہرا کر کانسی کا تمغہ جیتا۔ ٹیم میں طارق ودود (کیپٹن) کے علاوہ جاوید اقبال، حسن شہید اور نسیم احمد شامل تھے۔

فسٹ ایشین بیڈ منٹن چیمپئن شپ 1962ء منعقدہ کوالالمپور میں پاکستان بیڈ منٹن ٹیم شریک ہوئی۔ ملائیشیاء نے پاکستان کو صفر کے مقابلے میں 5 میچوں سے شکست دی۔

چین میں منعقدہ ورلڈ چیمپین شپ پاکستانی کھلاڑی طارق وددود نے جیتی۔

☆ **پاکستانی کھلاڑیوں کی بین الاقوامی مقابلوں میں کارکردگی:**

1953ء میں پاکستان کی دعوت پر انڈیا کی بیڈمنٹن ٹیم نے پاکستان کا دورہ کیا۔ مردوں کے مقابلوں میں پاکستان کے کھلاڑیوں لطیف غنی اور مینن (Mennen) نے انڈیا کے نمبر 2 کھلاڑی امرت دیوان اور چرن جیت کو ہرا کر ڈبل ٹائیٹل جیتا۔

1954ء میں انڈین ٹیم کی دعوت پر پاکستان بیڈمنٹن ٹیم نے انڈیا کا دورہ کیا اور ڈبلز کے میچ میں کامیابی حاصل کی۔ سنگلز مقابلہ امرت دیوان نے پاکستانی کھلاڑی ارشاد کو ہرا کر جیتا۔

تھامس کپ مقابلوں میں پاکستان نے پہلی مرتبہ **1954ء** میں شمشاد علی کی قیادت میں 6 ممبروں کی ٹیم کے ساتھ شرکت کی۔ ابتدائی راؤنڈ ٹائی مقابلے میں سری لنکا کے خلاف 0-9 سے پاکستانی ٹیم فتح یاب ہوئی پاکستان کی یہ شاندار کامیابی بنیادی طور پر پاکستان کے نمبر 1 کھلاڑی شمشاد علی کی وجہ سے ہوئی۔ لیکن بدقسمتی سے اگلے میچ میں پاکستانی کھلاڑی اپنی جیت برقرار نہ رکھ سکے۔

1994ء تھامس کپ سنگاپور میں پاکستان بیڈمنٹن ٹیم کوارٹر فائنل راؤنڈ میں انڈیا سے بُری طرح شکست کے بعد ٹورنامنٹ سے آؤٹ ہوگئی۔

2000-08ء تک منعقدہ تھامس کپ مقابلوں میں پاکستان کی ٹیم کوئی بھی تمغہ جیتنے میں ناکام رہی۔

ورلڈ کپ بیڈمنٹن چیمپئن شپ **1979ء** منعقدہ چین میں پاکستان نے ہانگ کانگ کو 0-5 سے ہرا کر کانسی کا تمغہ جیتا۔ ٹیم میں طارق وددود (کیپٹن) کے علاوہ جاوید اقبال، حسن شہید اور نسیم احمد شامل تھے۔

فسٹ ایشین بیڈمنٹن چیمپئن شپ **1962ء** منعقدہ کوالالمپور میں پاکستان بیڈمنٹن ٹیم شریک ہوئی۔ ملائیشیاء نے پاکستان کو صفر کے مقابلے میں 5 میچوں سے شکست دی۔

ایشین بیڈمنٹن چیمپئن شپ حیدر آباد (انڈیا) 1976ء میں پاکستان بیڈمنٹن ٹیم طارق ودود کی قیادت میں شریک ہوئی لیکن کوئی کامیابی حاصل نہ ہوسکی۔

ایشین بیڈمنٹن چیمپئن شپ 1978ء منعقدہ بیجنگ (چین) میں پاکستان کے جاوید اقبال اور طارق ودود نے مینز ڈبلز مقابلوں میں سنگاپور کو ہرا کر کانسی کا تمغہ جیتا۔

ایشین بیڈمنٹن چیمپئن شپ 1988ء جکارتہ (انڈونیشیا) میں پاکستان بیڈمنٹن ٹیم اقبال حسین کی قیادت میں شریک ہوئی۔ پاکستان کے گروپ میں ملائیشیا، انڈیا اور برما آیا پاکستان اپنا پہلا ہی میچ برما سے 2-3 سے شکست کھا گیا۔ دوسرے ممالک کے ساتھ میچز میں بھی پاکستان شرمناک شکست سے دوچار رہا۔

☆ اسلامک گیمز اور پاکستان بیڈمنٹن

پہلے اسلامک گیمز برائے خواتین تہران (ایران) 1993ء میں پاکستانی دستے میں بیڈمنٹن ٹیم بھی شامل تھی۔ خواتین ٹیم میں زرینہ جمال، عاصمہ بٹ، افشاں شجاع اور شمیم اختر شامل تھیں۔ ان گیمز میں زرینہ جمال اور افشاں شجاع تمغے جیتنے میں کامیاب رہیں۔

دوسرے اسلامک گیمز برائے خواتین 1997ء منعقدہ تہران (ایران) میں عظمیٰ بٹ اور عاصمہ بٹ ٹیم ایونٹ میں طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی جبکہ ڈبلز میں دونوں بہنوں نے کانسی کا تمغہ جیتا۔

تیسرے اسلامک گیمز برائے خواتین 2001ء منعقدہ تہران (ایران) میں عائشہ اکرام نے چاندی کا تمغہ جیتا۔

☆ ایشین گیمز اور پاکستان بیڈمنٹن

ایشین گیمز 1978ء منعقدہ بنکاک میں پاکستان بیڈمنٹن ٹیم طارق ودود کی قیادت میں شریک ہوئی جہاں ٹیم ایونٹ میں کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔

ایشین گیمز 1982ء منعقدہ نیو دہلی (انڈیا) میں پاکستان بیڈمنٹن ٹیم کوئی بھی

میڈل جیتنے میں ناکام رہی۔ پاکستان کی آخری امید طارق وددو بھی انفرادی مقابلوں میں کوئی بہتر کارکردگی کا مظاہرہ نہ کر سکے۔

ایشین گیمز 1986ء منعقدہ سیول (جنوبی کوریا) میں پاکستان نے بیڈمنٹن کے مقابلوں میں شرکت نہیں کی۔

گیارویں ایشین گیمز 1990ء منعقدہ بیجنگ (چین) میں پاکستان بیڈمنٹن ٹیم علی یار بیگ کی قیادت میں شریک ہوئی۔ لیکن کوئی خاطر خواہ کامیابی حاصل نہ کر سکی۔

ایشین گیمز 1994ء منعقدہ ہیروشیما (جاپان) میں پاکستان نے بیڈمنٹن کے مقابلوں میں شرکت نہیں کی۔

ایشین گیمز 1998ء بنکاک میں پاکستان بیڈمنٹن ٹیم میں واجد علی اور اشرف مسیح شامل تھے۔ پاکستانی کھلاڑی کوئی قابل ذکر نتیجہ نہ دکھا سکے۔

2002ء اور 2006ء ایشین گیمز میں پاکستان بیڈمنٹن ٹیم نے شرکت نہیں کی۔

☆ دولت مشترکہ کھیل اور پاکستان بیڈمنٹن

1970ء دولت مشترکہ کھیلوں منعقدہ ایڈن برگ میں پاکستان بیڈمنٹن ٹیم نے شرکت کی لیکن پہلے راؤنڈ میں ہی انڈیا کے کھلاڑیوں سے شکست کھائی۔

1974ء سے 1986ء تک دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان کے قومی دستے نے شرکت نہیں کی

1998ء دولت مشترکہ کھیل منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں اشرف مسیح اور واجد علی نے پاکستان کی نمائندگی کی لیکن دونوں کھلاڑی کوئی قابلِ ذکر کارکردگی کا مظاہرہ نہ کر سکے۔

2002ء دولت مشترکہ کھیل منعقدہ مانچسٹر (برطانیہ) میں واجد علی اور عاصمہ بٹ نے قومی بیڈمنٹن ٹیم کی نمائندگی کی۔ دونوں کھلاری اپنے ابتدائی مقابلوں میں ٹورنامنٹ سے

باہر ہو گئے۔

2006ء دولت مشترکہ کھیل منعقدہ سڈنی (آسٹریلیا) میں واجد علی اور عمر زیشان نے بیڈمنٹن میں نمائندگی کی۔ دونوں کھلاڑی اپنے ابتدائی راؤنڈز میں مقابلے سے باہر ہو گئے۔

☆ جنوبی ایشیائی کھیل اور پاکستان بیڈمنٹن

نویں جنوبی ایشیائی کھیل 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں بیڈمنٹن کا کھیل پہلی مرتبہ شامل کیا گیا۔ کارکردگی کے لحاظ سے نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں انڈیا کے کھلاڑی بیڈمنٹن کے تمام مقابلوں میں چھائے رہے اور تمام طلائی تمغے جیتنے میں کامیاب رہے۔ پاکستان کے کھلاڑی صرف ایک چاندی اور 5 کانسی کے تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ چاندی کا تمغہ مردوں کے ٹیم ایونٹ میں پاکستان کے حصے میں آیا جبکہ کانسی کے تمغے واجد علی نے مردوں کے سنگلز، عمیر زیشان اور رضوان اصغر رانا نے مردوں کے ڈبلز، علی یار بیگ اور ثمینہ منظور نے مکس ڈبلز اور آصمہ بٹ اور عظمیٰ بٹ نے خواتین کے ڈبلز میں حاصل کیے۔

دسویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستان بیڈمنٹن ٹیم نے کانسی کے 6 تمغے جیتے۔ کانسی کے تمغے واجد علی چوہدری اور زیشان نے انفرادی مقابلوں میں عتیق چوہدری اور رضوان احمد نے مردوں کے ڈبلز میں محمد وقاص اور صائمہ منظور نے مکس ڈبلز میں اور مردوں اور خواتین کی ٹیم ایونٹ میں حاصل کئے۔

☆ حاصل کلام

بیڈمنٹن کا کھیل یورپ اور سکینڈے نیوین کے سرد ممالک میں انڈور کھیل کے طور پر مقبول ہے۔ بیڈمنٹن کی سپر پاور میں انڈونیشیاء، ملائیشیاء، سویڈن، ڈنمارک، کوریا، چین اور بھارت شامل ہیں۔ پاکستان کے نمایاں کھلاڑیوں میں حسن شہید، جاوید اقبال، طارق ودود، صلاح الدین، عامر اسلام اور شیر افگن شامل ہیں جبکہ خواتین میں ایل سی بنٹ عصمت سعید اور غزالہ ودود شامل ہیں۔

بیڈمنٹن کے کھیل سے متعلق اہم سوالات

1- بین الاقوامی بیڈمنٹن فیڈریشن کا قیام کب عمل میں آیا۔

2- پاکستان کی ٹیم نے تھامس کپ کے مقابلوں میں پہلی مرتبہ کب شرکت کی۔

3- تھامس کپ ورلڈ چیمپئین شپ میں کس ملک کی ٹیم نے زیادہ مرتبہ عورتوں کے مقابلے جیتنے کا ریکارڈ قائم کیا۔

4- تھامس کپ میں مردوں کے مقابلوں میں ایک ملک کے کتنے کھلاڑی نمائندگی کر سکتے ہیں۔

5- بیڈمنٹن مقابلوں کی ورلڈ چیمپئین شپ پہلی بار کب منعقد کی گئی

6- 2000-08ء تک منعقدہ تھامس کپ مقابلوں میں پاکستان بیڈمنٹن ٹیم نے کتنے تمغے جیتے۔

7- اولمپکس گیمز میں پہلی بار کب بیڈمنٹن کے کھیل کو شامل کیا گیا

8- پاکستان بیڈمنٹن فیڈریشن کا قیام کب عمل میں آیا

9- پاکستان میں بیڈمنٹن کی پہلی نیشنل چیمپئین شپ کہاں منعقد کی گئی

10- بیڈمنٹن کو ایشین گیمز میں پہلی بار کب اور کہاں شامل کیا گیا

11- بیڈمنٹن کے تھامس کپ چیمپئین شپ کے مقابلے کتنے سال کے وقفے کے بعد ہوتے ہیں۔

12- بیڈمنٹن کے کھیل میں کل کتنے پوائنٹس ہوتے ہیں

13- پاکستان بیڈمنٹن فیڈریشن کے پہلے صدر کون تھے

14- بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے

15- بیڈمنٹن کورٹ کی پیمائش کیا ہوتی ہے

16- بیڈمنٹن میں ایک گیم کتنے پوائنٹس پر مشتمل ہوتی ہے

17- بیڈمنٹن کورٹ کی لمبائی کتنی ہوگی۔

18- ڈبلز میں بیڈمنٹن کورٹ کی چوڑائی کتنی ہوگی۔

19- بیڈمنٹن نیٹ کی اونچائی سنٹر سے کتنی ہوگی۔

20- بیک گیلری کی چوڑائی کتنی ہوگی۔

-21 سائیڈ گیلری کی چوڑائی کتنی ہوگی۔

-22 کورٹ کی تمام لائنوں کی موٹائی کتنی ہوگی۔

-23 دوسری اور تیسری گیم کے درمیان کتنا وقفہ ہوتا ہے۔

-24 پول کے ساتھ کورٹ کی سطح سے نیٹ کی بلندی کتنے میٹر ہوتی ہے۔

-25 بیڈمنٹن نیٹ کی چوڑائی کتنی ہوگی۔

-26 بیڈمنٹن شٹل میں کتنے پر لگے ہوتے ہیں۔

-27 پاکستان کی کس خاتون کھلاڑی کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ وہ 8 بار (سنگلز) اور 7 بار (ڈبلز) میں نیشنل چیمپین بنی

-28 دوسری اور تیسری اسلامی ممالک کی خواتین گیمز 1997ء اور 2001ء میں سلور میڈل حاصل کرنے والی پاکستانی کھلاڑی کا نام بتائیں

-29 9ویں اور 10ویں سیف گیمز مردانہ سنگلز مقابلے میں کس کھلاڑی نے براؤنز میڈل حاصل کیا۔

-30 بیڈمنٹن کو کب اولمپکس میں شامل کیا گیا

-31 خواتین کی بیڈمنٹن کو کب اولمپکس میں شامل کیا گیا۔

-32 1992ء اولمپکس میں ڈبلز (مردوں اور عورتوں) میں کس ملک نے گولڈ میڈل جیتا

-33 1979ء ورلڈ کپ بیڈمنٹن چیمپین شپ میں پاکستان اور ہانگ کانگ کا کیا نتیجہ رہا۔

-34 پہلے ایشین چیمپین شپ مقابلے کب اور کہاں ہوئے۔

-35 سب سے زیادہ تیز Smash سنگلز کے مقابلوں میں کس کھلاڑی نے لگائی۔

-36 سب سے زیادہ تیز رفتار Smash ڈبلز میں کس کھلاڑی نے لگائی ہے

-37 18ویں صدی میں ہندوستان میں بیڈمنٹن کو کس نام سے پکارتے تھے

-38 10ویں سیف گیمز میں پاکستان نے کتنے میڈل حاصل کئے

-39 9ویں سیف گیمز 2004ء اسلام آباد میں پاکستان نے کس ایونٹ میں سلور میڈل حاصل کیا۔

-40 پہلے ایشین بیڈمنٹن مقابلوں میں پاکستان اور ملائیشیاء کے میچ کا کیا نتیجہ رہا۔

-41 آئر لینڈ انٹر نیشنل بیڈمنٹن چیمپین شپ میں کس پاکستانی نے سنگل اور ڈبلز کے مقابلے جیتے۔

-42 بیڈمنٹن کے کھیل میں گیارہ پوائنٹ کے بعد کتنے منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے

-43 وہ کونسا بیڈمنٹن کا کھلاڑی ہے جس نے نیشنل چیمپین شپ میں چاروں مقابلے (سنگل، ڈبلز، مکس ڈبل، ٹیم ایونٹ جیتے ہوں)

-44 پہلی مرتبہ ایشین گیمز بیڈمنٹن مقابلے میں کانسی کا تمغہ حاصل کرنے والی ٹیم کے ممبران کے نام کیا ہیں

-45 1978ء ایشین گیمز بنکاک میں پاکستان بیڈمنٹن ٹیم کے کپتان کا نام بتائیں

-46 چین میں 1978ء کے ورلڈ چیمپین شپ کے فائنل میں جیتنے والے پہلے پاکستانی کا نام کیا ہے۔

-47 پرتگال انٹرنیشنل چیمپین شپ میں کس پاکستانی کھلاڑی نے سنگل چیمپین شپ جیتی

-48 تھامس کپ سب سے زیادہ مرتبہ کس ملک نے جیتا۔

-49 اب تک کون کونسے ممالک تھامس کپ جیتنے کا اعزاز حاصل کر چکے ہیں۔

-50 پہلی مرتبہ پاکستان بیڈمنٹن ٹیم کب اور کس تھامس مقابلے میں شریک ہوئی۔

-51 1948ء کے تھامس کپ مقابلے میں پاکستان نے کس ملک کے خلاف کامیابی حاصل کی۔

-52 1948ء کے تھامس کپ ٹائی کے پہلے راؤنڈ میں کامیابی کس پاکستانی کھلاڑی کی مرہون منت ہے۔

-53 1954ء کے تھامس کپ کے راؤنڈ منعقدہ کراچی میں پاکستان نے کس ملک کی ٹیم سے شکست کھائی۔

-54 1953ء میں پاکستان کی دعوت پر کس ملک کی ٹیم نے پاکستان کا دورہ کیا۔

-55 1953ء میں پاکستان کی دعوت پر آنے والے میزبان ملک کے ساتھ میچز کا نتیجہ کیا رہا۔

-56 1976ء میں ایشین چیمپین شپ منعقدہ حیدر آباد (انڈیا) میں پاکستان ٹیم کی قیادت کس نے کی۔

-57 تیسرے ایشین بیڈ منٹن چیمپین شپ 1978ء منعقدہ پیکنگ (چائنا) میں پاکستانی ٹیم نے کونسا تمغہ جیتا۔

-58 تیسرے ایشین بیڈ منٹن چیمپین شپ 1978ء منعقدہ پیکنگ (چائنا) میں پاکستان ٹیم میں کون سے کھلاڑی شامل تھے۔

-59 تیسرے ایشین بیڈ منٹن چیمپین شپ 1978ء منعقدہ پیکنگ (چائنا) میں پاکستان نے کس ملک کو ہرا کر کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔

-60 1988ء میں منعقدہ ایشین چیمپئن شپ مقابلے جوجکارتہ انڈونیشیاء میں ہوئے پاکستان نے کس ملک سے بدترین شکست کھائی۔

-61 1997ء میں دوسرے اسلامک کھیلوں میں کن دو بھائیوں نے کانسی کا طلائی تمغہ جیتا۔

-62 1978ء ایشین گیمز میں پاکستان بیڈ منٹن ٹیم نے کانسی کا تمغہ کس کی قیادت میں جیتا۔

-63 1982ء ایشین گیمز میں پاکستان بیڈ منٹن ٹیم کونسا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔

-64 1998ء ایشین گیمز میں شریک بیڈ منٹن ٹیم کی قیادت کس کھلاڑی نے کی۔

-65 پاکستان بیڈ منٹن ٹیم نے پہلی مرتبہ کن دولت مشترکہ کھیلوں میں شرکت کی۔

-66 1970ء کی دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان ٹیم نے کس ملک سے شکست کھائی۔

-67 2002ء کے دولت مشترکہ کھیلوں میں بیڈ منٹن کی کس خاتون کھلاڑی نے پاکستان کی نمائندگی کی۔

-68 پاکستان بیڈ منٹن ٹیم نے آخری بار کس ایشیائی کھیلوں میں شرکت کی

-69 2006ء دولت مشترکہ کھیلوں میں بیڈ منٹن کے کن کھلاڑیوں نے پاکستان کی نمائندگی کی

-70 بیڈ منٹن کورٹ میں بیک گیلری کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے

-71 بیڈ منٹن کورٹ میں سائیڈ گیلری کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے

-72 بیڈ منٹن نیٹ کی اونچائی درمیان سے کتنی ہوتی ہے

جوابات (بیڈمنٹن)

1- 1934ء

2- 1954ء

3- چین (11 مرتبہ)

4- 6

5- 1977ء

6- کوئی نہیں

7- 1972ء

8- 1953ء

9- 1953ء، لاہور

10- 1962ء کوالالمپور

11- تین سال (1949-1979)

12- Male (21,
Female (21)

13- نواب افتخار خان

14- 44فٹ (13.44 میٹر)
17فٹ سنگلز، 20فٹ ڈبلز

15- سنگلز (44x17فٹ)
ڈبل (44x20فٹ)

16- 21 پوائنٹس

17- 44فٹ

18- 20فٹ

19- 5فٹ

20- 2.6فٹ

21- 1فٹ 6انچ

22- 6سم

23- 2منٹ

24- 1.55میٹر

25- 2.6فٹ

26- 16

27- عاصمہ بٹ

28- عائشہ اکرام

29- واجد علی چوہدری

30- 1992ء بارسلونا اولمپکس

31- 1992ء

32- جنوبی کوریا

33- 5-0 سے پاکستان جیتا

34- 1962ء کوالالمپور

35- توفیق ہدایت، انڈونیشیاء
305km/h

36- Fu Haifeng، چائنہ
332km/h

-37	پونا (Poona)	-38	6 براؤنز میڈل
-39	مردوں کے ٹیم ایونٹ	-40	پاکستان 0-5 سے ہارا
-41	پاکستان نے ہانگ کانگ کو 0-5 سے ہرایا	-42	ایک منٹ
-43	جاوید اقبال	-44	جاوید اقبال، طارق ودود، حسن شہید اور زاہد مقبول
-45	جاوید اقبال	-46	طارق ودود
-47	طارق ودود		
-48	انڈونیشیا (13 بار)	-49	انڈونیشیا (13)، چین (7)، ملائیشیاء (5)
-50	1948ء تھامس کپ	-51	سری لنکا 0-9
-52	شمشاد علی	-53	انڈیا
-54	انڈیا	-55	پاکستان ڈبلز ٹائٹل جیتا جبکہ سنگل انڈیا جیتا
-56	طارق ودود	-57	کانسی
-58	جاوید اختر، طارق ودود	-59	سنگاپور
-60	برما	-61	عاصمہ بٹ، عظمیٰ بٹ
-62	طارق ودود	-63	کوئی نہیں
-64	واجد علی	-65	1970ء ایڈن برگ
-66	انڈیا	-67	عاصمہ بٹ
-68	1998ء (بنکاک)	-69	واجد علی اور عمر زیشان
-70	2 فٹ 6 انچ	-71	1 فٹ 6 انچ
-72	5 فٹ		

برج (Bridge)

برج (Bridge) کو لغت عام میں تاش کہا جاتا ہے۔ برج کا کھیل کارڈ پر چار افراد کے درمیان کھیلا جاتا ہے اور ہر ٹیم میں دو کھلاڑی ہوتے ہیں۔ برج کی دو اقسام ہیں جن میں آکشن برج اور کنٹریکٹ برج شامل ہیں۔ آکشن برج انیسویں صدی میں انگلینڈ سے شروع ہوا پھر دوسرے ممالک تک پھیل گیا۔ وقت کے ساتھ ساتھ آکشن برج میں تبدیلیاں کی جاتی رہیں۔ بالآخر جب کنٹریکٹ (Contract) برج جو 1920ء میں متعارف ہوا اُس نے آکشن برج کی جگہ لے لی۔ کنٹریکٹ برج لوگوں میں خاصا مقبول ہوا۔ آج کل لاکھوں لوگ اسی طرز پر برج کھیلتے ہیں۔

کنٹریکٹ برج کے ساتھ برج کی ایک نئی قسم ڈپلیکیٹ برج متعارف ہوئی۔ بین الاقوامی سطح پر اسی کھیل کو باقاعدہ تسلیم کیا جاتا ہے اور ورلڈ برج فیڈریشن اِسی کھیل کی سرپرستی کرتی ہے۔ پاکستان میں ڈپلیکیٹ برج 1957ء میں خواجہ عظیم الدین نے متعارف کرایا۔ پاکستان میں پہلی برج چیمپین شپ 1973ء میں کراچی میں منعقد ہوئی۔ پاکستان کی برج ٹیم نے متعدد بین الاقوامی مقابلوں میں حصہ لیا۔ ذیل میں برج کے پاکستانی کھلاڑیوں کی بین الاقوامی مقابلوں میں کارکردگی کا جائزہ پیش کیا جارہا ہے۔

1986ء میں 6 ملکی افریکن چیمپین شپ میں پاکستان نے کینیا کو ہرا کر چیمپین شپ جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔

1981ء سے 1986ء تک پاکستان میں ہونے والے برج کے عالمی مقابلوں میں رنراپ کی پوزیشن پر رہا۔

پاکستانی کھلاڑیوں نے ایشیاء و مشرق وسطیٰ کی برج چیمپین شپ 1987ء سے 1991ء تک پانچ مرتبہ جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔ ضیاء محمود کو ورلڈ برج فیڈریشن کی جانب سے Wrold Life Master کا ایوارڈ دیا گیا۔ پاکستانی خواتین کی برج ٹیم نے 1988ء میں

بین الاقوامی مقابلوں میں شرکت کی۔

☆ ورلڈ اولمپکس برج اور پاکستان

چھٹی ورلڈ اولمپکس برج 1980ء منعقدہ (Volkenberg) ہالینڈ میں 58 ممالک نے شرکت کی۔ پاکستان B گروپ کے 25 ممالک میں 12 ویں پوزیشن حاصل کر سکا۔

ساتویں ورلڈ اولمپکس برج 1984ء منعقدہ سیاٹل (امریکہ) میں پاکستان کے کھلاڑی اچھی کارکردگی کی بنیاد پر کوارٹر فائنل تک پہنچنے میں کامیاب ہوئے۔ پولینڈ چیمپین بنا۔

آٹھویں ورلڈ اولمپکس 1988ء منعقدہ Venice میں پاکستانی ٹیم کوئی بہتر کارکردگی نہ دکھا سکی۔

نویں ورلڈ اولمپکس 1992ء منعقدہ Sal Somaggiore (اٹلی) میں پاکستان ٹیم کوارٹر فائنل تک نہ پہنچ سکی۔

فار ایسٹ فیڈریشن برج چیمپین شپ 1973ء منعقدہ ہانگ کانگ میں 13 ممالک نے شرکت کی انڈونیشیا پہلے تائیوان دوسرے اور تھائی لینڈ تیسرے نمبر پر رہا۔ پاکستان چھٹی پوزیشن حاصل کر پایا۔

☆ فار ایسٹ برج چیمپین شپ اور پاکستان

فار ایسٹ فیڈریشن برج چیمپین شپ 1974ء منعقدہ منیلا (فلپائن) میں 12 ممالک شریک ہوئے۔ پاکستان نویں نمبر پر رہا۔ جبکہ انڈونیشیا نے پہلی پوزیشن حاصل کی۔

فار ایسٹ فیڈریشن برج چیمپین شپ 1975ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں 12 ممالک نے شرکت کی انڈونیشیا نے چیمپین شپ جیتنے کی ہیٹرک کی جبکہ پاکستان چھٹے نمبر پر رہا۔

فار ایسٹ فیڈریشن برج چیمپین شپ 1976ء میں 12 ممالک نے شرکت کی پاکستان چوتھے نمبر پر رہا۔

فار ایسٹ فیڈریشن برج چیمپین شپ 1979ء میں انڈونیشیا پانچویں بار پہلی

پوزیشن حاصل کرنے میں کامیاب رہا۔ پاکستان دوسرے اور آسٹریلیا تیسرے نمبر پر رہا۔

☆ ایشیاء مڈل ایسٹ زونل چیمپین شپ اور پاکستان

پہلی ایشیاء مڈل ایسٹ زونل چیمپین شپ 1981ء منعقدہ بنگلور (انڈیا) جس میں انڈیا، سری لنکا، بنگلہ دیش، ابوظہبی، ملائیشیاء اور پاکستان کی ٹیموں نے شرکت کی۔ پاکستان نے پہلی مرتبہ چیمپین شپ جیتی۔

دوسری ایشیاء مڈل ایسٹ زونل چیمپین شپ 1983ء منعقدہ Mauritus میں پاکستان نے دوسری مرتبہ ٹائٹل اپنے نام کیا۔

تیسری ایشیاء مڈل ایسٹ زونل چیمپین شپ 1985ء منعقدہ کراچی (پاکستان) میں پاکستان نے انڈیا کو ہرا کر چیمپین شپ جیتنے کی ہیٹرک مکمل کی۔ انڈیا نے خواتین کے مقابلوں میں پہلی پوزیشن حاصل کی۔

چوتھی ایشیاء مڈل ایسٹ زونل چیمپین شپ 1987ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستان چوتھی دفعہ چیمپین بنا۔

پانچویں ایشیاء مڈل ایسٹ زونل چیمپین شپ 1989ء منعقدہ قاہرہ (مصر) میں پاکستان سیمی فائنل کا ناک آؤٹ پر کھیلا گیا میچ مصر سے ہار کر چیمپین شپ سے باہر ہو گیا۔ انڈیا نے چیمپین شپ جیتی۔

چھٹی ایشیاء مڈل ایسٹ زونل چیمپین شپ 1991ء منعقدہ انڈیا میں پاکستان نے پہلی پوزیشن حاصل کی۔

ساتویں ایشیاء مڈل ایسٹ زونل چیمپین شپ 1993ء منعقدہ Mauritius میں ٹیم اچھی کارکردگی نہ دکھا سکی۔

آٹھویں ایشیاء مڈل ایسٹ زونل چیمپین شپ 1995ء منعقدہ اُردن میں پاکستان کی پرفارمنس مایوس کن رہی جہاں پاکستان آٹھویں پوزیشن حاصل کر سکا۔

نویں ایشیاء مڈل ایسٹ زونل چیمپین شپ 1997ء منعقدہ کیپ ٹاؤن میں پاکستان نے مردوں کے مقابلے میں تیسری پوزیشن حاصل کی۔ خواتین کے مقابلوں میں پاکستان نے تیسری پوزیشن کے لیے کھیلا گیا مقابلہ ہار کر خواتین میں چوتھی پوزیشن حاصل کی۔

دسویں ایشیاء مڈل ایسٹ زونل چیمپین شپ 1999ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستان کے کھلاڑی کوئی بہتر کارکردگی کا مظاہرہ نہ کر سکے۔

1999ء منعقدہ سری لنکا میں ہونے والی دسویں (10th) BFAAME برج چیمپیئن شپ میں پاکستان کی برج ٹیم نے انڈیا کے ساتھ مشترکہ ٹائٹل جیتا جبکہ پاکستانی خواتین نے جنوبی افریقہ کو ہرا کر تیسری پوزیشن حاصل کی۔

2000ء میں مسعود سلیم نے SAARC برج چیمپین شپ جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔

☆ حاصل کلام:

برج کا شمار جسمانی سے زیادہ ذہنی کھیلوں میں ہوتا ہے اور اسے پڑھے لکھے طبقے کا معزز کھیل سمجھا جاتا ہے۔ پاکستان میں اسے پرائیویٹ کلبوں اور فوجی میسوں میں کھیلا جاتا ہے۔

حکومتِ پاکستان نے برج (Bridge) کے جن کھلاڑیوں کو ان کی قومی اور انتظامی خدمات کے اعتراف میں خصوصی ایوارڈ سے نوازا اُن کے نام درج ذیل ہیں:

نمبر شمار	نام	سال	ایوارڈ
1-	ضیاء محمد	1988	تمغہ حسن کارکردگی
2-	مسعود سلیم	2000	" "
3-	مظہر جعفری	1999	تمغہ امتیاز

برج کے کھیل سے متعلق اہم سوالات

1- Bridge کی ایک ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے

2- Bridge کے 13 مرتبہ ورلڈ چیمپئین شپ جیتنے والے ممالک کے نام تحریر کریں

3- کس ملک نے Bridge کے اولمپک مقابلے متواتر 13 مرتبہ جیتے

4- 3 اولمپک گیمز میں متواتر جیتنے والے کھلاڑی کا نام کیا ہے

5- Duplicate برج میں کم از کم کتنے کھلاڑی ٹیم میں شامل ہوتے ہیں

6- Duplicate Bridge system کب پاکستان میں رائج ہوا

7- Duplicate Bridge کس نے پاکستان میں متعارف کروایا

8- برج کے کن کھلاڑیوں کو تمغہ امتیاز مل چکا ہے۔

9- پاکستان نے کب Bridge جیتنے کی Hatrick ایشین چیمپین شپ میں مکمل کی

10- پاکستان نے 1986ء کی ورلڈ چیمپئین شپ میں کس ملک سے فائنل ہارا۔

11- پاکستان کی خواتین کی Bridge ٹیم نے کب بین الاقوامی مقابلوں میں حصہ لیا۔

12- پاکستان میں کب اور کہاں پہلی Bridge چیمپئین شپ منعقد ہوئی

13- 1986ء میں پاکستان نے چھ ملکی افریقن چیمپئین شپ کا فائنل کس سے جیتا

14- پاکستان برج فیڈریشن کے موجودہ سیکرٹری کا نام کیا ہے

15- پاکستان برج فیڈریشن کے موجودہ صدر کا نام کیا ہے۔

16- 1981ء اور 1986ء میں پاکستان ٹیم کونسے مقابلوں میں رنر اَپ رہی

17- پاکستان کے کھلاڑی ضیاء محمود کو ورلڈ برج فیڈریشن کی طرف سے کیا ایوارڈ ملا ہے

18- برج گیمز میں کتنے کھلاڑیوں سے ٹیم کھیلتی ہے

19- برج کے کتنے کارڈ ہوتے ہیں

20- برج کتنی Types کی ہوتی ہے

21- کلب میچز اور ٹورنامنٹ میں کونسی برج کھیلی جاتی ہے

-22 برج کے کن کھلاڑیوں کو تمغۂ حسنِ کارکردگی مل چکا ہے

-23 پاکستان کتنی بار Bridge Champion of Asia بنا

-24 SAARC برج چیمپین شپ 2000 کس پاکستانی کھلاڑی نے جیتی

-25 فار ایسٹ برج چیمپین شپ 1979ء منعقدہ انڈونیشیاء میں پاکستان کی کیا پوزیشن رہی

-26 پہلی ایشین فار ایسٹ زونل چیمپین شپ 1981ء منعقدہ انڈیا میں پاکستان نے کس ملک کی برج ٹیم کو ہرا کر فائنل جیتا

-27 نویں ایشین فار ایسٹ زونل چیمپین شپ 1997ء منعقدہ کیپ ٹاؤن میں پاکستانی خواتین کی برج مقابلوں میں کیا پوزیشن رہی

-28 پاکستان نے ایشین مڈل ایسٹ زونل چیمپین شپ جیتنے کی ہیٹرک کب کی

-29 تیسری ایشین فار ایسٹ زونل چیمپین شپ 1985ء منعقدہ کراچی میں پاکستان کی کیا پوزیشن رہی۔

-30 چوتھی ایشین فار ایسٹ زونل چیمپین شپ 1987ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستان برج ٹیم کی کیا پوزیشن رہی

-31 پانچویں فار ایسٹ زونل چیمپین شپ میں پاکستان برج ٹیم کس ملک سے سیمی فائنل ہاری

-32 پانچویں ایشین فار ایسٹ زونل چیمپین شپ کہاں اور کب ہوئی

-33 چھٹی ایشین فار ایسٹ زونل چیمپین شپ 1991ء منعقدہ انڈیا میں پاکستان برج کے مقابلوں میں کیا پوزیشن رہی

-34 ساتویں ایشین فار ایسٹ زونل چیمپین شپ کب اور کہاں منعقد کی گئی

-35 آٹھویں ایشین فار ایسٹ زونل چیمپین شپ 1995ء منعقدہ اردن میں پاکستان برج ٹیم کی کیا پوزیشن رہی

-36 آٹھویں ایشین فار ایسٹ زونل چیمپین شپ 1995ء منعقدہ اردن میں مردوں کی کیا پوزیشن رہی

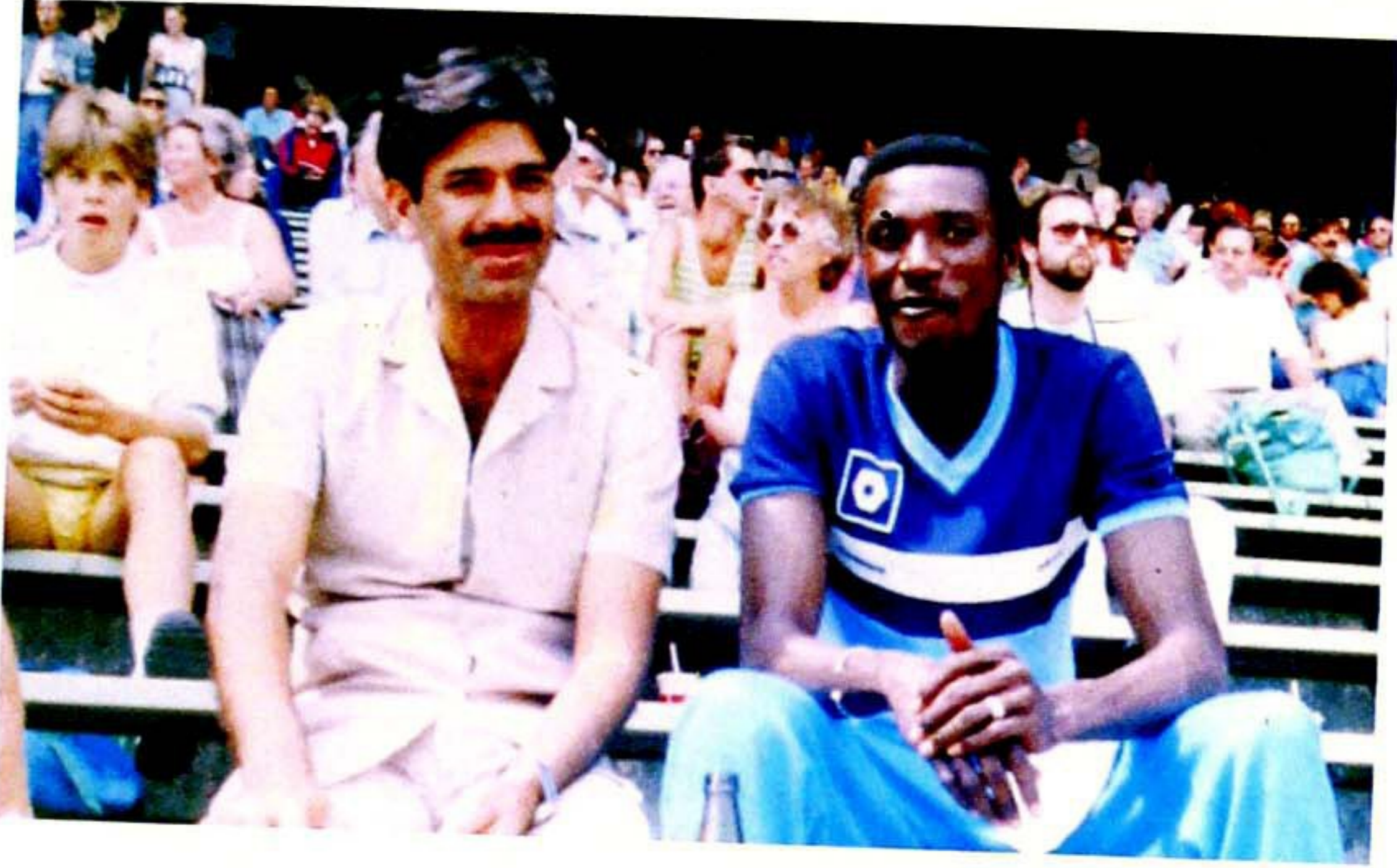
جوابات (برج)

-1	2	-2	اٹلی، امریکہ
-3	اٹلی	-4	Giorgio Belldomna
-5	آٹھ	-6	1957ء
-7	خواجہ عظیم الدین	-8	مظہر جعفری
-9	1985 ،1983 ،1981	-10	USA
-11	1988ء	-12	1973ء کراچی
-13	کینیا	-14	طارق رشید خان
-15	مسز ریحانہ ایس سہگل	-16	ورلڈ برج چیمپئین شپ
-17	World Life master	-18	2 جوڑے ایک ٹیم بناتے ہیں
-19	52	-20	5 کنٹریکٹ برج، ڈپلیکیٹ برج وغیرہ
-21	ڈپلیکیٹ برج	-22	ضیاء محمد اور مسعود سلیم (تمغۂ حسن کارکردگی)
-23	پانچ بار	-24	مسعود سلیم
-25	دوسری	-26	انڈیا
-27	چوتھی	-28	1985ء (کراچی)
-29	پہلی	-30	پہلی
-31	مصر	-32	قاہرہ(1989)
-33	پہلی	-34	1993ء (موریشس)
-35	آٹھویں	-36	تیسری

سڈنی (آسٹریلیا) میں نیوزی لینڈ سپورٹس انسٹی ٹیوٹ کے سربراہ
مسٹر مائیکل کے ہمراہ پاکستان میں نیشنل انسٹی ٹیوٹ کے قیام پر تبادلہ خیال کرتے ہوئے

جرمن یونیورسٹی کولون میں مرحومہ صوفیہ خلیق اور حاجی محمد شفیق کے ہمراہ

جرمن گوئیٹے انسٹیٹیوٹ جرمنی میں جرمن زبان میں ڈپلومہ حاصل کرنے والے بین الاقوامی شرکاء کے ہمراہ

پیرس (فرانس)، نائیجریا کے کوچ کے ہمراہ

سڈنی (آسٹریلیا) میں 2000ء کی دھائی کی امریکہ کی سپر سٹار اتھلیٹ کے ہمراہ

تن سازی (Body Building)

باڈی بلڈنگ کا شوق ہر دور میں رہا ہے۔ قدیم یونان میں باڈی بلڈنگ کا کھیل نوجوانوں کے لیے لازمی تصور کیا جاتا تھا جبکہ رومی دور میں باڈی بلڈنگ فوجی تربیت کا حصہ تھی۔ رومن، ایرانی اور یونانی عہد کے عظیم پہلوان اپالو، رستم، سہراب، ہرکولیس اور سیمسن اپنی جسمانی طاقت اور مسکولر جسم کی وجہ سے رہتی دنیا تک عزت کی نگاہ سے دیکھے جاتے رہیں گے۔ Prussian Eugen Sandow کو باڈی بلڈنگ کا Poineer کہا جاتا ہے جس نے 19 ویں صدی میں یورپ اور امریکہ کے مختلف شہروں میں باڈی بلڈنگ کے مظاہرے کیے۔ باڈی بلڈنگ کا پہلا باقاعدہ بین الاقوامی مقابلہ لندن میں 1901ء میں منعقد ہوا اس کے بعد مختلف ممالک میں یہ مقابلے ہونے لگے۔ باڈی بلڈنگ مقابلوں میں کھلاڑی ججوں کے سامنے اپنے جسم کی نمائش کرتے ہیں اور جج مختلف زاویوں سے ان کے مسلز کا معائنہ کرنے کے بعد پوزیشن کا فیصلہ کرتے ہیں۔

1938ء تک باڈی بلڈنگ کے مقابلے بھی ویٹ لفٹنگ فیڈریشن کے زیر انتظام منعقد ہوتے رہے۔ جبکہ 1939ء میں یہ مقابلے الگ ہونے لگے۔ بین الاقوامی باڈی بلڈنگ فیڈریشن کا قیام 1946ء میں عمل میں لایا گیا۔ 1959ء میں ایشین باڈی بلڈنگ فیڈریشن کی بنیاد رکھی گئی۔ مردوں کے مسٹر اولمپیا کے باڈی بلڈنگ مقابلے 1965ء میں شروع ہوئے اور امریکہ کے جے کلٹر (Jayculter) پہلے مسٹر اولمپیا بنے۔ قارئین کے لیے یہ بات دلچسپی سے خالی نہ ہوگی کہ مشہور ایکٹر Arnold Schwarzenegger سات بار مسٹر اولمپیاء کا اعزاز حاصل کر چکے ہیں وہ آسٹریا کے شہری تھے۔ انہوں نے عملی زندگی کا آغاز فوج میں ٹینک ڈرائیور کی حیثیت سے کیا۔ بعد ازاں وہ Action فلموں کے ہیرو بنے اور آج کل کیلی فورنیا کے موجودہ گورنر ہیں۔ ٹرمینیٹر انکی مشہور ایکشن فلم ہے۔

اس بات کے شواہد موجود ہیں کہ باڈی بلڈنگ کا کھیل پاک و ہند میں گیارویں صدی عیسوی

میں موجود تھا۔البتہ باڈی بلڈنگ بطور منظم کھیل انڈیا میں 19ویں صدی میں متعارف ہوا۔ایک مشرقی فلاسفر کے مطابق "A Nation'sHealth is the nation's Wealth"

اسی بنیاد پر 1948ء میں پاکستان میں ہیلتھ کلچر موومنٹ کے نام سے ایک تحریک کا آغاز لاہور کے باغِ جناح سے ہوا اور جلد ہی لاہور کے مختلف علاقوں میں باڈی بلڈنگ کے کلب بن گئے۔ پاکستان باڈی بلڈنگ فیڈریشن 1952ء میں بنی جس کے پہلے صدر جسٹس ایم اے صوفی تھے۔اسی تنظیم کے زیرِ اہتمام پہلا مسٹر پاکستان مقابلہ دسمبر 1952ء میں ہوا جس میں اقبال بٹ فاتح قرار پائے۔ پھر 1956ء سے جونیئر مسٹر پاکستان کے مقابلے نوجوانوں کی حوصلہ افزائی کے لیے شروع ہوئے۔ پہلا مسٹر جونیئر پاکستان مقابلہ اصغر گیلانی نے جیتا۔اس کے بعد سے ہر سال یہ مقابلے باقاعدگی سے ہونے لگے۔1992 اور 1993 میں پاکستان کے باڈی بلڈر محمد معصوم بٹ نے جونیئر مسٹر ایشیاء کلاس میں طلائی تمغہ جیتا۔مسٹر ایشیاء کا خطاب معصوم بٹ نے 2005ء میں حاصل کیا۔

پاکستانی کھلاڑی متعدد بین الاقوامی باڈی بلڈنگ مقابلوں میں شریک ہوئے اور کئی کامیابیاں حاصل کیں۔ذیل میں اُن کی بین الاقوامی سطح پر کارکردگی کا جائزہ پیش کیا جا رہا ہے۔

☆ مسٹر یونیورس / مسٹر اولیپیا مقابلے اور پاکستانی باڈی بلڈرز

1953ء میں پہلی مرتبہ پاکستانی باڈی بلڈرز نے مسٹر یونیورس مقابلوں میں شرکت کی۔ہر سال منعقد ہونے والے ان مقابلوں میں پاکستان کے خورشید احمد نے 1954ء، 1955ء اور 1956ء میں نمایاں کامیابی حاصل کی جبکہ 1997ء کے مسٹر ورلڈ مقابلوں میں پاکستانی باڈی بلڈر احمد صادق کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

1965ء سے 2008ء تک کے مسٹر یونیورس اور مسٹر اولیپیا مقابلوں کے نتائج:

سال	ونر	سال	ونر
1965	Larry Scott	1966	Larry Scott
1967	Sergio Oliva	1968	Sergio Oliva

Arnold Schwarzenager	1970	Sergio Oliva	1969
Sergio Oliva	1972	Arnold Schwarzenager	1971
Arnold Schwarzenager	1974	Arnold Schwarzenager	1973
Franco columbos	1976	Arnold Schwarzenager	1975
Franco columbos	1978	Franco columbos	1977
Arnold Schwarzenager	1980	Franco columbos	1979
Cris Dikerson	1982	Franco columbos	1981
Lee Haney	1984	Samir Bannout	1983
Lee Haney	1986	Lee Haney	1985
Lee Haney	1988	Lee Haney	1987
Lee Haney	1990	Lee Haney	1989
Dorian Yates	1992	Lee Haney	1991
Dorian Yates	1994	Dorian Yates	1993
Dorian Yates	1996	Dorian Yates	1995
Ronnie Coleman	1998	Dorian Yates	1997
Ronie Coleman	2000	Ronie Coleman	1999
Ronie Coleman	2002	Ronie Coleman	2001
Ronie Coleman	2004	Ronie Coleman	2003
Jay Cutler	2006	Ronie Coleman	2005
Dexter Jackson	2008	Jay Cutler	2007

☆ مسٹر ایشیاء مقابلے اور پاکستانی باڈی بلڈرز

ایشیاء کی سطح پر پہلے مسٹر ایشیاء مقابلے منعقد کرانے کا سہرا سری لنکا کی فزیکل کلچر اور ویٹ لفٹنگ ایسوسی ایشن کے سر جاتا ہے۔

پہلے مسٹر ایشیاء مقابلے 1959ء میں کولمبو (سری لنکا) میں منعقد کیے گئے۔ ان مقابلوں میں ایشیاء کے 5 ممالک کی ٹیموں نے حصہ لیا۔ اسی دوران ایشین باڈی بلڈنگ فیڈریشن

کا قیام عمل میں لایا گیا۔ پہلے مسٹر ایشیاء مقابلوں میں پاکستان کے 4 باڈی بلڈرز خورشید احمد، عمر بٹ، امجد علی اور الماس ڈار نے شرکت کی۔ پاکستان کے خورشید احمد ہائی کلاس-III مقابلوں میں طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ پاکستان کے امجد علی نے اپنی کلاس میں چاندی کا تمغہ جبکہ عمر بٹ نے کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔

دوسرے مسٹر ایشیاء باڈی بلڈنگ مقابلوں کی میزبانی پاکستان نے کی۔ یہ مقابلے 1960ء میں پنجاب یونیورسٹی ہال، لاہور میں منعقد کیے گئے۔ ان مقابلوں میں 6 رکنی پاکستانی ٹیم نے شرکت کی۔ ملائیشیا کے کلے آنگ نے مسٹر ایشیاء کا ٹائٹل جیتا۔ سری لنکا کے سٹائن ویل کلاس-III میں دوسرے جبکہ پاکستان کے عمر بٹ اسی کلاس میں کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ انہی مقابلوں میں پاکستان کے نصراللہ بٹ نے چاندی جبکہ الحق بیگ اور خواجہ حسن علی نے کانسی کے تمغے جیتے۔ مسٹر ایشیاء کا ٹائٹل جیتنے والے سری لنکا کے کلے آنگ نے اگلے سال مسٹر یونیورس کا ٹائٹل جیتا۔

تیسرے مسٹر ایشیاء مقابلوں 1961ء منعقدہ کوالالمپور (ملائیشیاء) میں پاکستان کے 2 باڈی بلڈرز محمد عمر بٹ اور محمد شفیع نے شرکت کی۔ ان مقابلوں میں 6 ممالک کے 19 کھلاڑیوں نے شرکت کی۔ پاکستان کے عمر بٹ نے کلاس-III میں طلائی تمغہ حاصل کیا جبکہ محمد شفیع کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

1962ء کے مسٹر ایشیاء مقابلے انڈیا میں بروقت منعقد نہ ہو سکے۔ جو بعد میں 1963ء میں سری لنکا میں منعقد کیے گئے۔ عمر بٹ اور مشتاق احمد نے مسٹر ایشیا مقابلوں میں پاکستان کی نمائندگی کی۔ ان مقابلوں میں پاکستان کے مشتاق احمد نے طلائی تمغہ جیتا جبکہ محمد عمر بٹ چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

1964ء اور 1965ء میں مسٹر ایشیا باڈی بلڈنگ مقابلے منعقد نہ ہو سکے۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1966ء منعقدہ نوم پین (کمبوڈیا) میں پاکستان کی نمائندگی مشتاق احمد، محمد شفیع، عمر جان اور سلطان احمد نے کی۔ ان مقابلوں میں 7 ممالک کے

22 باڈی بلڈرز نے شرکت کی۔ پاکستان کے مشتاق احمد، عمر خان اور سلطان احمد نے اپنی اپنی کلاس میں طلائی تمغے حاصل کیے جبکہ محمد شفیع چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

1967ء اور 1968ء میں مسٹر ایشیاء باڈی بلڈنگ مقابلے منعقد نہ ہو سکے۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1971ء منعقدہ لاہور میں عراقی باڈی بلڈرز چھائے رہے اور تمام مقابلوں میں سرفہرست رہے۔ پاکستانی باڈی بلڈرز عبدالعلیم کلاس-III میں کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1972ء منعقدہ بغداد (عراق) میں عراقی باڈی بلڈر ال ہنوادی نے مسٹر ایشیاء ٹائٹل جیتا جبکہ پاکستان کے عبدالعلیم کلاس-III میں چوتھے نمبر پر رہے۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1973ء منعقدہ کوالالمپور (ملائیشیا) میں پاکستانی باڈی بلڈر عبدالعلیم نے تیسری پوزیشن کے ساتھ کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔ سنگاپور کے رحمت نے مسٹر ایشیاء کا ٹائٹل جیتا۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1975ء منعقدہ سنگاپور میں سنگاپور پہلے آسٹریلیا دوسرے اور ایران تیسرے نمبر پر رہا۔ آسٹریلیا کے راجر واکر نے مسٹر ایشیاء کا ٹائٹل جیتا۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1976ء منعقدہ لاہور میں جاپان کے ہیدوکی کوساتی نے مسٹر ایشیاء کا ٹائٹل جیتا۔ باڈی بلڈنگ کے یہ مقابلے قذافی سٹیڈیم، لاہور میں منعقد کیے گئے۔ پاکستان کے باڈی بلڈرز کوئی قابل ذکر پوزیشن حاصل نہ کر سکے۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1978ء منعقدہ سنگاپور میں حفیظ اللہ (مسٹر پاکستان) نے پاکستان کی نمائندگی کی اور چاندی کا تمغہ مڈل ویٹ میں حاصل کیا۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1979ء منعقدہ منیلا میں پاکستان کی نمائندگی حفیظ اللہ اور آغا ہدایت اللہ پٹھان نے کی۔ حفیظ اللہ نے لائٹ ہیوی ویٹ کلاس میں کانسی کا تمغہ جیتا

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1980ء منعقدہ جکارتہ (انڈونیشیا) میں ایک بار پھر

پاکستان کے حفیظ اللہ نے کانسی کا تمغہ لائٹ ہیوی ویٹ میں جیتا۔ جب کہ باقی 2 پاکستانی باڈی بلڈرز پانچویں اور چھٹی پوزیشن پر رہے۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1981ء منعقدہ کوالالمپور (ملائیشیا) میں پاکستان کے حفیظ اللہ چوتھے اور شوکت علی چھٹے نمبر پر رہے۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1982ء منعقدہ ٹوکیو میں حفیظ اللہ اور قیصر پرویز نے پاکستان کی نمائندگی کی۔ قیصر پرویز نے سال کے بہترین ترقی کرنے والے باڈی بلڈر کی ٹرافی جیتی۔ قیصر پرویز کی مجموعی پوزیشن چوتھی رہی۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1983ء منعقدہ کراچی (پاکستان) میں عراق چھبیس پوائنٹ جیت کر چیمپین شپ کا حقدار قرار پایا۔ جاپان 22 پوائنٹ کے ساتھ دوسرے اور کوریا 16 پوائنٹس کے ساتھ تیسری پوزیشن پر رہا۔ پاکستان کے قیصر پرویز نے لائٹ ہیوی ویٹ میں جبکہ شاہد بٹ نے اپنی کلاس میں کانسی کے تمغے جیتے۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1984ء منعقدہ جنوبی کوریا میں پاکستان کے شبیر احمد پانچویں نمبر پر رہے جبکہ ارشد ملک نے مڈل ویٹ میں آٹھویں پوزیشن حاصل کی۔ مجموعی طور پر عراق نے پہلی اور جنوبی کوریا نے دوسری پوزیشن حاصل کی۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1985ء کولمبو (سری لنکا) میں پاکستان کی نمائندگی قیصر پرویز، شوکت، علی، یحییٰ بٹ اور عامر افضل خان نے کی۔ پاکستان کے قیصر پرویز نے میڈل ویٹ مقابلوں میں کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔ عراق نے ٹیم ٹرافی جیتی جبکہ ملائیشیاء رنراپ رہا۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1987ء منعقدہ ملاکہ (ملائیشیاء) میں پاکستان کی نمائندگی حافظ عزیز اللہ، افتخار بٹ اور اعظم بٹ نے کی۔ پاکستانی باڈی بلڈرز نے پانچویں پوزیشن حاصل کی۔ عراق نے پہلی جبکہ جنوبی کوریا نے دوسری پوزیشن حاصل کی۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1988ء منعقدہ سنگاپور میں سنگاپور نے مجموعی ٹرافی جیتی۔ پاکستان کے مجاہد علی نے چھٹی پوزیشن حاصل کی لیکن انہیں بہترین ترقی کرنے والے باڈی بلڈر کے طور

پر خصوصی ٹرافی دی گئی۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1989ء منعقدہ ٹوٹوری (جاپان) میں جنوبی کوریا نے 4 طلائی تمغے جیتے اور مجموعی ٹرافی حاصل کی۔ پاکستان کے یحیٰ بٹ نے مڈل ویٹ کلاس میں کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1991ء منعقدہ کوالالمپور میں پاکستان کے ڈاکٹر جاوید اختر نے اپنی کلاس میں چاندی کا تمغہ جیتا۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1993ء منعقدہ سنگاپور میں پاکستان کے باڈی بلڈر ڈاکٹر جاوید اختر نے لائٹ مڈل ویٹ میں کانسی کا تمغہ جیتا۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں 1994ء منعقدہ ملاکہ میں پاکستان کے ڈاکٹر جاوید اختر اور افضل بٹ چاندی کے تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

مسٹر ایشیاء مقابلوں منعقدہ 1995ء تا 2008ء تک پاکستانی باڈی بلڈرز سوائے 2001ء کے مسٹر ایشیاء مقابلوں میں کوئی قابل ذکر کارکردگی نہ دکھا سکے۔ 2001ء کے مسٹر ایشیاء مقابلوں میں پاکستان کے ڈاکٹر جاوید اختر نے مسٹر ایشیاء کا اعزاز حاصل کیا۔

☆ **مسٹر ایشیاء مقابلوں میں پاکستانی باڈی بلڈرز کی کارکردگی کا ٹیبل:**

نمبر شمار	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
-1	1959	1	1	1	3
-2	1960	2	1	-	3
-3	1961	1	-	1	2
-4	1962	1	1	-	2
-5	1966	3	1	-	4
-6	1971	-	-	1	1
-7	1973	-	-	1	1

-8	1978	-	1	-	1
-9	1979	-	-	1	1
-10	1980	-	-	1	1
-11	1983	-	-	2	2
-12	1985	-	-	1	1
-13	1989	-	-	1	1
-14	1991	-	1	-	1
-15	1993	-	-	1	1
-16	1994	-	2	-	2
-17	1995	1	-	-	1
ٹوٹل		9	8	11	28

☆ جونیئر مسٹر ایشیاء مقابلے اور پاکستان باڈی بلڈنگ

جونیئر مسٹر ایشیاء مقابلوں 1984ء منعقدہ سنگاپور میں پاکستان کے شبیر احمد اور مقصود احمد اپنی اپنی کلاس میں طلائی تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

جونیئر مسٹر ایشیاء مقابلوں 1985ء منعقدہ انڈونیشیاء میں پاکستان کے محمد یحییٰ بٹ طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

جونیئر مسٹر ایشیاء مقابلوں 1987ء منعقدہ ملائیشیا میں پاکستان کی نمائندگی 2 باڈی بلڈرز افتخار اور محمد اعظم بٹ نے کی اور اپنی اپنی کیٹیگری میں چاندی کے تمغے جیتے۔

جونیئر مسٹر ایشیاء مقابلوں 1988ء منعقدہ کالانگ (سنگاپور) میں پاکستان کے مجاہد علی نے چاندی کا تمغہ جیتا۔ کوریا نے پہلی پوزیشن حاصل کی۔

جونیئر مسٹر ایشیاء مقابلوں 1990ء منعقدہ ملائیشیاء میں پاکستان کے رفاقت علی طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

جونیئر مسٹر ایشیاء مقابلوں 1991ء منعقدہ ملائیشیاء میں پاکستان کے طارق محمود طلائی تمغے کے ساتھ وطن واپس آئے۔

جونیئر مسٹر ایشیاء مقابلوں 1992ء منعقدہ یوگا کارتا (انڈونیشیاء) میں پاکستان کے عبدالظہیر کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

جونیئر مسٹر ایشیاء مقابلوں 1993ء منعقدہ انڈونیشیاء میں پاکستان کے محمد معصوم بٹ نے طلائی تمغہ جیتا۔

جونیئر مسٹر ایشیاء مقابلوں 2000ء منعقدہ ملائیشیاء میں پاکستان کے باڈی بلڈر اظہر ظفر نے اپنی کلاس میں طلائی کا تمغہ حاصل کیا۔

☆ **جونیئر مسٹر ایشیاء مقابلوں میں پاکستانی باڈی بلڈرز کی کارکردگی کا ٹیبل:**

نمبر شمار	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
-1	1984	2	-	-	2
-2	1985	1	-	-	1
-3	1987	-	2	-	2
-4	1988	-	1	-	1
-5	1990	1	-	-	1
-6	1991	1	-	-	1
-7	1992	-	-	1	1
-8	1993	1	-	-	1
-9	2000	1	-	-	1
ٹوٹل		7	3	1	11

تن سازی سے متعلق اہم سوالات

1- تن سازی کا پہلا بین الاقوامی مقابلہ کب اور کہاں منعقد کیا گیا

2- ہیلتھ کلچر موومنٹ پاکستان میں کب شروع ہوئی

3- مسٹر پاکستان کا سب سے پہلا مقابلہ کب اور کہاں منعقد کیا گیا

4- مسٹر یونیورس کے مقابلے میں شرکت کرنے والے پہلے پاکستانی باڈی بلڈر کا نام کیا ہے

5- 1954ء کے مسٹر یونیورس مقابلوں میں کس پاکستانی نے دوسری پوزیشن حاصل کی

6- مسٹر ایشیاء کے لیے پہلا مقابلہ کب اور کہاں منعقد کیا گیا

7- ایشیاء میں نوجوانوں کے لیے باڈی بلڈنگ فیڈریشن کب بنائی گئی

8- مسٹر ایشیاء کے لیے پاکستان میں پہلا مقابلہ کب اور کہاں منعقد ہوا

9- قائداعظم مسٹر ایشیاء باڈی بلڈنگ چیمپئن شپ میں مسٹر ایشیاء کا اعزاز کس کو حاصل ہوا

10- پہلی ایشیائی جونیئر چیمپئن شپ کب اور کہاں منعقد ہوئی

11- پہلی ایشیائی جونیئر چیمپئن شپ میں ان دو پاکستانیوں کے نام بتائیں جنہوں نے طلائی تمغے جیتے؟

12- پہلے مسٹر پاکستان کا اعزاز کس نے جیتا

13- پہلے جونیئر مسٹر پاکستان کا مقابلہ کس نے جیتا

14- مسٹر ایشیاء 1988ء کے لیے سنگاپور میں منعقد ہونے والے مقابلے میں Special Trophy for Most Improved Body Builder حاصل کرنے والے پاکستانی کا نام کیا ہے

15- 1978ء کے مسٹر ایشیاء مقابلوں میں پاکستان کے حفیظ اللہ نے کونسا تمغہ حاصل کیا۔

16- 1979ء میں کس پاکستانی کھلاڑی نے مسٹر ایشیاء کے مقابلہ میں کانسی کا تمغہ حاصل کیا

17- 1983ء کے مسٹر ایشیاء مقابلوں میں کن کھلاڑیوں نے کانسی کے تمغے جیتے

18- 1991ء میں ڈاکٹر جاوید اختر نے کونسے انٹرنیشنل ٹورنامنٹ میں کانسی کا تمغہ حاصل کیا

19- حافظ عمران بٹ کب مسٹر پاکستان بنے

20- 1993ء کے مسٹر ایشیاء مقابلوں میں کس کس پاکستانی نے میڈل حاصل کیے

21- 2005ء میں مسٹر ایشیاء کا خطاب کس پاکستانی کھلاڑی کو ملا۔

22- مسٹر ورلڈ 1997ء میں کس پاکستانی کھلاڑی نے کانسی کا تمغہ حاصل کیا

جوابات (تن سازی)

1-	1901ء لندن	2-	1948ء
3-	1952ء لاہور	4-	ایم اقبال بٹ
5-	خورشید احمد	6-	1959ء کولمبو
7-	1959ء	8-	1960ء لاہور
9-	Hiduki Kosaki جاپان	10-	1984ء سنگاپور
11-	مقصود احمد اور شبیر احمد	12-	ایم اقبال بٹ
13-	اصغر گیلانی	14-	مجاہد علی
15-	چاندی	16-	حافظ عزیز اللہ
17-	قیصر پرویز اور شاہد بٹ	18-	ایشین باڈی بلڈنگ چیمپین شپ
19-	1995ء	20-	محمد معصوم بٹ (گولڈ) محمد افضل (سلور)
21-	معصوم بٹ	22-	احمد صادق

باکسنگ (Boxing)

باکسنگ کی ابتداء کے شواہد مصری تہذیب میں 4000 سال قبل مسیح میں ملتے ہیں۔ جبکہ مصر میں 3000 سال قبل مسیح میں باکسنگ کی واضح شکل موجود تھی۔ اہل یونان نے قدیم اولمپکس منعقدہ 688 قبل مسیح میں اسے بطور کھیل شامل کیا۔

قدیم اولمپکس نے باکسنگ کی ترقی میں بڑا اہم کردار ادا کیا۔ اُس دور میں باکسنگ کا مقابلہ جیتنے والوں کی بڑی قدر و منزلت ہوتی تھی۔ انہیں شہر کی فصیل توڑ کر جلوس کی شکل میں اندرون شہر لایا جاتا۔ سنگ تراش ان کے مجسمے بناتے جبکہ شاعر ان کی تعریف میں اشعار کہتے۔

قدیم یونانی باکسرز میں تھیاجینز (Thea Genes)، پولی ڈیمس (Poly Damus) اور کلیٹو میکس (Cleitomachus) سینکڑوں مقابلوں میں شامل ہوتے رہے۔ یہ لوگ طاقت اور فن کا ایک نمونہ سمجھے جاتے تھے۔ تھیاجینز بچپن ہی سے بے پناہ طاقت کا مالک تھا۔ وہ 20 سال تک اولمپک چیمپین رہا اور تقریباً 1400 مقابلوں میں کامیابی حاصل کی۔ پولی ڈیمس سے متعلق مشہور ہے کہ وہ اکیلا شیر سے مقابلہ کر کے اسے ہلاک کر سکتا تھا۔

باکسنگ کا فن جب یونانیوں سے رومن میں منتقل ہوا تو رومیوں نے اسے غلاموں کو تربیت دینے کا ذریعہ بنا لیا۔ تب مقابلہ اس وقت تک جاری رکھا جاتا جب تک مخالف جان سے ہاتھ نہ دھو لیتا۔ اسی وحشیانہ پن کی بناء پر رومی شاہ تھوڈیس نے 394ء کو اولمپک کھیلوں پر پابندی لگا دی۔

باکسنگ دنیا کا واحد کھیل جس کا اصل ہدف اپنے حریف کو جسمانی گزند پہنچانا ہوتا ہے۔ ناقدین اسے وحشیانہ کھیل گردانتے ہوئے کھیلوں کی فہرست سے نکال باہر کرنے پر اصرار کرتے ہیں جبکہ دوسری طرف اسے مردانہ بہادری، وجاہت اور جسمانی چابک دستی کا شاہکار مانا جاتا ہے۔ بیس بال کے ساتھ باکسنگ دوسرا کھیل ہے۔ جس میں اولمپک کھیلوں میں خواتین کو شرکت کی اجازت نہیں ہے۔ عالمی سطح پر راکی مارسیانو واحد باکسر تھے جو 39 پروفیشنل مقابلوں میں ناقابل شکست رہنے کے بعد ایک فضائی حادثے میں ہلاک ہوئے لیکن باکسنگ کو شہرت دوام ایک سیاہ

فام امریکی محمد علی کلے سے نصیب ہوئی جنہیں گذشتہ صدی کا سب سے عظیم کھلاڑی قرار دیا گیا۔

پہلی جدید اولمپکس منعقدہ 1896ء سے 2008ء تک کے تمام اولمپک مقابلوں میں باکسنگ کا کھیل شامل رہا۔ جنوبی امریکہ کے ممالک ایک عرصہ تک باکسنگ کے کھیل پر چھائے رہے ۔ایشیاء کی سطح پر باکسنگ کو 1954ء میں ایشیائی کھیل منعقدہ منیلا (فلپائن) میں باقاعدہ طور پر شامل کیا گیا۔

باکسنگ کے کھیل کو شوقیہ (Amateur) اور پیشہ ورانہ (Professional) 2 کیٹیگری میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ شوقیہ کھیلنے والے کھلاڑی حفاظتی Headgear اور باکس کا استعمال کرتے ہیں۔ ان مقابلوں کے لیے ایک راؤنڈ 2 منٹ کا ہوتا ہے۔ جس کا فیصلہ پوائنٹس کی بنیاد پر ہوتا ہے۔ بین الاقوامی طور پر باکسنگ کو 11 کیٹیگریز میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ باکسنگ کے کھیل میں ہر کلاس میں 2 کانسی کے تمغے دیئے جاتے ہیں۔ Professional باکسنگ میں ورلڈ چیمپئن شپ سب سے بڑا اعزاز ہے۔ باکسنگ کے کھیل کی شہرت میں محمد علی اور جیو فریزر کا نام پروفیشنل باکسنگ میں ہمیشہ زندہ رہے گا۔ محمد علی دنیا کا وہ واحد باکسر ہے جس نے 2 بار ورلڈ ٹائٹل جیتا۔ ورلڈ لائٹ ویٹ مقابلے جیتنے والے کم عمر باکسر مائیک ٹائسن کا نام بھی باکسنگ کی دنیا میں یادگار رہے گا جب اس نے پہلا ورلڈ مقابلہ 20 سال کی عمر میں جیتا۔

پاکستان کو باکسنگ کے حوالے سے اہم مقام حاصل ہے۔ پاکستان نے باکسنگ کے کھیل میں بے شمار معیاری باکسر پیدا کیے جن میں حسین شاہ، ابرار حسین، حیدر علی، محمد صفدر، برکت علی، صمد میر، اقبال، امتیاز، ضیغم مثیل، اصغر علی، نعمان کریم اور مہر اللہ قابل ذکر ہیں۔ ملک کی غریب ترین بستیوں جن میں کراچی کے لیاری اور کوئٹہ کے ہزارہ قبائل اس درخشاں روایت کے امین ہیں۔ کراچی کی سڑکوں پر محنت مزدوری کرنے والے حسین شاہ نے 1988ء کے سیئول اولمپک میں کانسی کا تمغہ جیت کر دنیا کو حیرت میں ڈال دیا۔ پاکستان کے پروفیسر انور چوہدری 12 سال تک عالمی باکسنگ فیڈریشن کے صدر رہے۔ ان کے دور میں باکسنگ کے قوانین خاص طور پر پوائنٹ سکورنگ سسٹم میں کمپیوٹر سکورنگ کی داغ بیل ڈالی گئی جس سے باکسنگ میں جانب دار ریفری کے تنازعے کے حل میں مدد ملی۔ باکسنگ کی ترقی میں جناب پروفیسر انور چوہدری کو کسی طور

پر نظر انداز نہیں کیا جاسکتا جنہوں نے بین الاقوامی باکسنگ فیڈریشن کے صدر کی حیثیت سے پاکستانی باکسرز کو بین الاقوامی طور پر متعارف کروایا۔ پاکستانی باکسرز نے اولمپکس، کامن ویلتھ، ایشین اور سیف گیمز میں گراں قدر کامیابیاں حاصل کی ہیں۔ ذیل میں پاکستان کی باکسنگ میں کارکردگی کا جائزہ پیش کیا جارہا ہے۔

☆ **اولمپک کھیلیں اور پاکستان باکسنگ:**

1988ء کے اولمپک منعقدہ سیول (ساؤتھ کوریا) میں حسین شاہ باکسنگ میں پہلا اولمپک میڈل جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ حسین شاہ نے اولمپک میں کانسی کا تمغہ جیتا۔

☆ **دولت مشترکہ کھیلیں اور پاکستان باکسنگ:**

نویں دولت مشترکہ کھیلوں 1970ء منعقدہ ایڈن برگ (سکاٹ لینڈ) میں پاکستانی باکسر صدمیر نے 57 کلوگرام وزن میں کانسی کا تمغہ جیتا۔

پندرویں دولت مشترکہ کھیلوں 1994ء منعقدہ وکٹوریہ (کنیڈا) میں ارشد حسین نے 60 کلوگرام وزن میں کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔

سولہویں دولت مشترکہ کھیلوں 1998ء منعقدہ کوالالمپور (ملائیشیا) میں حیدر علی نے 60 کلوگرام وزن میں چاندی کا تمغہ جیتا۔

سترویں دولت مشترکہ کھیلوں 2002ء منعقدہ مانچسٹر (برطانیہ) میں حیدر علی نے 57 کلوگرام وزن میں پھر طلائی تمغہ حاصل کیا۔

اٹھارھویں دولت مشترکہ کھیلوں 2006ء منعقدہ میلبورن (آسٹریلیا) میں مہراللہ 57 کلوگرام وزن میں چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستانی باکسرز نے مجموعی طور پر 5 تمغے جیتے جن میں 1 طلائی، 2 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔

ٹیبل-I دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستانی باکسرز کی میڈل پوزیشن

نمبر شمار	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
IX	1970	-	-	1	1
XV	1994	-	-	1	1
XVI	1998	--	1	-	1
XVII	2002	1	-	-	1
XVIII	2006	-	1	-	1
ٹوٹل		1	2	2	5

☆ ایشیائی کھیل اور پاکستان باکسنگ

تیسرے ایشیائی کھیلوں 1858ء منعقدہ ٹوکیو (جاپان) میں پاکستانی باکسرز مجموعی طور پر 4 تمغے جیتنے مین کامیاب ہوئے جن میں 2 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ چاندی کے تمغے سلطان محمود اور خالد ممتاز نے بالترتیب مڈل ویٹ اور ہیوی ویٹ مین جیتے جبکہ کانسی کے تمغے محمد ناصر اور بیت حسین کے حصے میں آئے۔

چوتھے ایشیائی کھیلوں 1962ء منعقدہ جکارتہ (انڈونیشیا) میں پاکستان نے مجموعی طور پر باکسنگ میں 5 تمغے جیتے جن میں 2 طلائی، 1 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے محمد صفدر اور برکت علی نے جیتے جبکہ چاندی کا واحد تمغہ گل محمد کے حصے میں آیا۔ کانسی کے دو تمغے غلام سرور (جونیئر) اور غلام سرور (سینئر) نے جیتے۔

پانچویں ایشیائی کھیلوں 1966ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستانی باکسنگ ٹیم 4 تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئی جن میں 2 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ چاندی کے تمغے عبدالرحمن اور محمد غزنوی نے جیتے جبکہ کانسی کے تمغے محمد خالق اور برکت علی کے حصے میں آئے۔

چھٹے ایشیائی کھیلوں 1970ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستانی باکسرز 4 تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ جن میں 1 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ چاندی کا واحد تمغہ عارف ملک نے جیتا جبکہ کانسی کے تمغے صمد میر، خضر حیات اور سوار شاہ کے حصے میں آئے۔

ساتویں ایشیائی کھیلوں 1974ء منعقدہ تہران (ایران) میں پاکستانی باکسرز صرف 4 کانسی کے تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ تمغے حاصل کرنے والوں میں سراج الدین، حبیب الرحمٰن، خالد حسین اور سوار شاہ شامل ہیں۔

آٹھویں ایشیائی کھیلوں 1978ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستانی باکسرز کی کارکردگی بہتر رہی اور وہ مجموعی طور پر 6 تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے جن میں 2 طلائی، 1 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے جیتنے والوں میں اقبال محمد اور امتیاز محمود شامل ہیں۔ چاندی کا واحد تمغہ خان محمد کے حصے میں آیا جبکہ کانسی کے تمغے علی بخش، محمد صادق اور سعید نے جیتے۔

نویں ایشیائی کھیلوں 1982ء منعقدہ دہلی (انڈیا) میں پاکستانی باکسرز نے مجموعی طور پر 7 تمغے جیتے جن میں 2 چاندی اور 5 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ چاندی کے تمغے بابر علی اور امتیاز محمود نے جیتے جبکہ کانسی کے تمغے، مختار محمود، محمد نیاز، مظفر احمد اور حبیب اللہ کے حصے میں آئے

دسویں ایشیائی کھیلوں 1986ء منعقدہ سیول (جنوبی کوریا) میں باکسنگ کے کھلاڑی مجموعی طور پر 5 تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے جن میں 2 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ چاندی کے 2 تمغے سید حسین شاہ اور کوثر عباس کے حصے میں آئے جبکہ کانسی کے تمغے سید ابرار، یوسف اور لطیف نے جیتے۔

گیارویں ایشیائی کھیلوں 1990ء منعقدہ بیجنگ (چین) میں پاکستانی باکسرز نے مجموعی طور 6 تمغے جیتے۔ جن میں 1 طلائی، 1 چاندی اور 4 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ ابرار حسین نے طلائی جبکہ محمد لطیف نے چاندی کا تمغہ جیتا۔ کانسی کے 4 تمغے ضیغم مثیل، محمد صاحب، دلدار احمد اور محمد اصغر کے حصے میں آئے۔

بارھویں ایشیائی کھیلوں 1994ء ہیروشیما (جاپان) میں پاکستان باکسنگ ٹیم

کے حصے میں مجموعی طور پر 5 تمغے آئے جن میں 3 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ چاندی کے تمغے عبدالخالق، ضیغم مثیل اور عثمان اللہ نے جیتے جبکہ کانسی کے تمغے علی محمد اور سفارش خان کے حصے میں آئے۔

تیرھویں ایشیائی کھیلوں 1998ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان باکسنگ ٹیم مجموعی طور پر 4 تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئی جن میں 1 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ چاندی کا تمغہ مظفر اقبال نے جیتا جبکہ کانسی کے 3 تمغے حیدر علی، شوکت علی اور شاہد حسین نے حاصل کیے۔

چودھویں ایشیائی کھیلوں 2002 بوسان (جنوبی کوریا) میں پاکستانی باکسرز مجموعی طور پر 6 تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے جن میں 1 طلائی، 4 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ شامل ہے۔ طلائی تمغہ مہر اللہ نے جیتا جبکہ چاندی کے تمغے نعمان کریم، اصغر علی شاہ، احمد علی خان اور شوکت علی کے حصے میں آئے۔ کانسی کا واحد تمغہ مرزا مظفر اقبال نے جیتا۔

پندرھویں ایشیائی کھیلوں 2008ء منعقدہ دوحا (قطر) میں پاکستانی باکسرز کوئی بھی تمغہ جیتنے میں ناکام رہے۔

پاکستانی باکسرز نے ایشیائی کھیلوں میں مجموعی طور پر 60 تمغے جیتے جن میں 6 طلائی، 20 چاندی اور 34 کانسی کے تمغے شامل ہیں جنکی تفصیل درج ذیل ہے۔

ٹیبل_II

سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1958ء	-	2	2	4
1962ء	2	1	2	5
1966ء	-	2	2	4
1970ء	-	1	3	4

1974ء	-	-	4	4
1978ء	2	1	3	6
1982ء	-	2	5	7
1986ء	-	2	3	5
1990ء	1	1	4	6
1994ء	-	3	2	5
1998ء	-	1	3	4
2002ء	1	4	1	6
2006ء	-	-	-	-
ٹوٹل	6	20	34	60

☆ **جنوبی ایشیائی کھیل اور پاکستان باکسنگ:**

پہلے جنوبی ایشیائی کھیل 1984ء منعقدہ کھٹمنڈو (نیپال) میں سب سے بہتر کارکردگی باکسنگ ٹیم کی رہی۔ جس میں 4 مقابلے جیت کر 4 طلائی تمغے جیتے۔ طلائی تمغے حاصل کرنے والوں میں اصغر علی (71 کلوگرام)، الیاس احمد (75 کلوگرام)، شاہ حسین (81 کلوگرام) اور محمد یوسف (91 کلوگرام) شامل ہیں۔

دوسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1985ء ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں پاکستانی باکسرز کی کارکردگی شاندار رہی انہوں نے مجموعی طور پر 12 تمغے حاصل کیے جن میں 7 طلائی، 4 چاندی اور ایک کانسی کا تمغہ شامل ہے۔ ان کھیلوں میں 12 باکسرز شامل ہوئے جو تمام تمغوں کے ساتھ وطن واپس لوٹے۔ طلائی تمغے حاصل کرنے والوں میں محمد امین، عبدالخالق، بابر علی خان، ابرار حسین، حسین شاہ، محمد ریاض اور سلیم کاکڑ شامل ہیں۔ جبکہ چاندی کے تمغے سیمسن ایموئل، محمد عظیم، محمد خالد اور محمد یوسف کے حصے میں آئے۔ کانسی کا واحد تمغہ خالد محمود نے جیتا۔

تیسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1987ء منعقدہ کلکتہ (انڈیا) میں پاکستانی باکسرز کی کارکردگی دوسری ایشیائی کھیلوں کے مقابلے میں کمزور رہی۔ پاکستانی باکسرز مجموعی طور پر 4 میڈل جیتنے میں کامیاب رہے جن میں 2 طلائی 1 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ شامل ہے۔ طلائی تمغے حاصل کرنے والوں میں ارشد حسین اور حسین شاہ شامل ہیں جنھوں نے بالترتیب 57 کلوگرام اور 75 کلوگرام کے مقابلے جیتے۔ جبکہ چاندی کا تمغہ کوثر عباس نے 81 کلوگرام میں حاصل کیا۔

چوتھے جنوبی ایشیائی کھیل 1989ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں پاکستان کی کارکردگی دیگر کھیلوں کی طرح باکسنگ میں بھی شاندار رہی۔ 12 مقابلوں میں سے 10 مقابلوں میں پاکستانی باکسر طلائی تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ طلائی تمغوں کے علاوہ 2 کانسی کے تمغے بھی پاکستان کے حصے میں آئے۔ اسطرح مجموعی طور پر باکسنگ ٹیم نے 12 تمغے حاصل کیے۔ طلائی تمغے مجاہد قریشی 48 کلوگرام، محمد لطیف 51 کلوگرام، ضیغم مثیل 57 کلو گرام، ارشد حسین 60 کلوگرام، عظیم خان 64 کلوگرام، ابرار حسین 71 کلوگرام، حسین شاہ 75 کلوگرام، اصغر علی 81 کلوگرام اور کوثر اقبال نے 91 کلوگرام میں جیتے۔ کانسی کے دو تمغے سیمسن اور محمد یوسف نے حاصل کیے۔

پانچویں جنوبی ایشیائی کھیل 1991ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستانی باکسرز نے 8 طلائی، ایک چاندی اور ایک کانسی کا تمغہ جیتا۔ طلائی تمغہ حاصل کرنے والوں میں شاہ نواز 54 کلوگرام، ضیغم مثیل 57 کلوگرام، عطاءاللہ درانی 63 کلوگرام، خیبر شاہ 67 کلوگرام، ابرار حسین 81 کلوگرام، محمد اصغر 91 کلوگرام اور دلدار احمد پلس 91 گرام شامل ہیں۔ چاندی کا واحد تمغہ تنویر بٹ نے 75 کلوگرام میں حاصل کیا جبکہ کانسی کا تمغہ عابد علی نے 48 کلوگرام میں جیتا۔

چھٹے جنوبی ایشیائی کھیل 1993ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں بھی پاکستانی باکسرز کی کارکردگی شاندار رہی۔ 12 رکنی باکسنگ ٹیم 12 تمغے جیتنے میں کامیاب رہی ان میں 9 طلائی، 2 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ شامل ہے۔ اسطرح ایک مرتبہ پھر سیف ممالک میں پاکستانی باکسرز سرِفہرست رہے۔ طلائی تمغے جیتنے والوں میں عبدالرشید 48 کلوگرام،

عبدالخالق 54 کلوگرام، ضیغم مثیل 57 کلوگرام، ارشد حسین 60 کلوگرام، عبدالرشید 67 کلوگرام، خیبر شاہ 71 کلوگرام، تنویر بٹ 75 کلوگرام، اصغر علی 81 کلوگرام اور توصیف اور طارق 90 کلوگرام شامل ہیں۔ چاندی کے دو تمغے علی محمد نے 51 کلوگرام، اور شفارش خان نے پلس 91 کلوگرام میں حاصل کیے۔ کانسی کا واحد تمغہ محمد نسیم نے 63 کلوگرام میں جیتا۔

ساتویں جنوبی ایشیائی کھیل 1995ء منعقدہ مدراس (انڈیا) میں پاکستانی باکسرز اپنی برتری برقرار نہ رکھ سکے اور وہ 2 طلائی، 6 چاندی اور ایک کانسی کا تمغہ جیت کر دوسرے نمبر پر رہے۔ طلائی تمغے عبدالعزیز نے 71 کلوگرام، اور شفارش خان پلس 91 کلوگرام میں جیتے۔ چاندی کے تمغے عبدالرشید، عبدالخالق، عثمان، عبدالرشید بلوچ، تنویر بٹ، محمد اصغر نے حاصل کیے۔ جبکہ کانسی کا تمغہ علی محمد نے جیتا۔

آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیل 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو (نیپال) میں پاکستان باکسنگ ٹیم نے مجموعی طور پر 8 تمغے جیتےجن میں 3 طلائی، 3 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ 3 طلائی تمغے حیدر علی نے 51 کلوگرام، شوکت علی نے 91 کلوگرام، اور شاہد حسین نے پلس 91 کلو گرام میں حاصل کیے جبکہ چاندی کے تمغے اصغر علی، نصیر احمد اور مردان علی کے حصے میں آئے۔

نویں جنوبی ایشیائی کھیل 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں ایک مرتبہ پھر پاکستانی باکسرز پوری طرح چھائے رہے اور 11 طلائی تمغوں میں سے 9 طلائی تمغے جیت کر سرِفہرست رہے۔ طلائی تمغے جیتنے والوں میں صہیب رشید (51 کلو گرام)، مہراللہ (54 کلوگرام)، سہیل احمد (57 کلوگرام)، سجاد راجہ (60 کلوگرام)، فیصل کریم (64 کلو گرام)، نثار احمد (69 کلوگرام)، احمد علی (75 کلوگرام)، شوکت علی (91 کلوگرام) اور مظفر اقبال پلس (91 کلوگرام) شامل ہیں۔

دسویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستانی باکسرز مجموعی طور پر 8 تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے جن میں 3 طلائی اور 3 چاندی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے محمد ناصر خان نے 48 کلوگرام، دُرِمحمد نے 69 کلوگرام اور میروز خان نے پلس

91 کلوگرام میں حاصل کیے۔ چاندی کے تمغے اللہ بخش، عابد علی بلوچ اور تنویر شوکت نے بالترتیب 75 کلوگرام، 54 کلوگرام اور 91 کلوگرام میں جیتے۔

پاکستانی باکسرز نے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں مجموعی طور پر 88 تمغے حاصل کیے جن میں 59 طلائی، 20 چاندی اور 9 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔

جنوبی ایشیائی کھیلوں میں حاصل کردہ تمغوں کی تفصیل درج ذیل ٹیبل میں دکھائی گئی ہے۔

نمبر شمار	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
I	1984ء	4	-	-	4
II	1985ء	7	4	1	12
III	1987ء	2	1	1	4
IV	1989ء	10	-	2	12
V	1991ء	8	1	1	10
VI	1993ء	9	2	1	12
VII	1995ء	2	6	1	9
VIII	1999ء	3	3	2	8
IX	2004ء	9	-	-	9
X	2006ء	5	3	-	8
ٹوٹل		59	20	9	88

☆ حاصل کلام:

باکسنگ میں پاکستان تاریخی اعتبار سے ایک مضبوط ملک رہا ہے۔ اور اس کے باکسرز نے ایشیائی کھیلوں بالخصوص سیف گیمز میں نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے۔ اولمپک گیمز میں بھی حسین شاہ نے 1988ء سیول اولمپک میں کانسی کے تمغے کے زریعے اپنی موجودگی کا احساس دلایا۔

حکومتِ پاکستان نے باکسنگ کے جن کھلاڑیوں کو ان کی قومی اور انتظامی خدمات کے اعتراف میں خصوصی ایوارڈ سے نوازا اُن کے نام درج ذیل ہیں:

سریل نمبر	نام	سال	ایوارڈ
1-	سید ابرار حسین شاہ	1989	ستارہ امتیاز
2-	سید حسین شاہ	1989	" "
3-	پروفیسر انور چوہدری	1998	" "
4-	اصغر علی چنگیزی	1996	تمغہ حسن کارکردگی
5-	حیدر علی	2002	" "
6-	مہر اللہ	2003	" "
7-	لفٹیننٹ کرنل (ر) عبدالصمد میر	2003	تمغہ امتیاز
8-	اصغر علی شاہ	2006	" "

باکسنگ سے متعلق اہم سوالات

1- باکسنگ کی ابتداء کے شواہد کس تہذیب میں ملتے ہیں۔

2- باکسنگ کی باقاعدہ ابتداء کب ہوئی۔

3- 10 ویں ایشین گیمز میں پاکستان نے کتنے تمغے حاصل کیے۔

4- عالمی باکسنگ ایسوسی ایشن کب بنی

5- پاکستان کے کس کھلاڑی کو ایشیائی تمغہ جیتنے پر 50 لاکھ روپے کا انعام حکومت پاکستان کی جانب سے ملا

6- کن ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی باکسرز کو طلائی تمغہ جیتنے پر 50 لاکھ روپے کا انعام دیا گیا۔

7- دنیا کا وہ کونسا باکسر ہے جو اپنے زندگی میں ناقابل شکست رہا

8- دنیا کا کونسا عظیم باکسر فضائی حادثے میں ہلاک ہوا

9- اولمپک گیمز کا عمر رسیدہ کھلاڑی کون ہے

10- اُس پروفیشنل باکسر کا نام بتائیں جس کا لمبے قد کی وجہ سے ریکارڈ بنا

11- کن پاکستانی باکسرز نے 10 ویں ایشین گیمز سیول 1986ء میں چاندی اور کانسی کے تمغے حاصل کیے

12- کن کھلاڑیوں کو تمغۂ امتیاز حاصل کرنے کا اعزاز حاصل ہے

13- ورلڈ لائٹ ویٹ مقابلوں میں جیتنے والے سب سے کم عمر باکسر کا نام بتائیں

14- 2002ء کی ایشین گیمز میں پاکستان نے کتنے تمغے حاصل کیے

15- پاکستان کے کس باکسر نے 14 ویں ایشین گیمز 2002ء میں طلائی تمغہ حاصل کیا

16- کس کامن ویلتھ گیمز میں ارشد حسین باکسر نے کانسی کا تمغہ حاصل کیا

17- ایشین چیمپین شپ بیجنگ 1990ء میں پاکستان کے کس کھلاڑی نے طلائی تمغہ حاصل کیا

18- اولمپک گولڈ میڈل جیتنے والا سب سے کم عمر باکسر کون ہے

19- اُس ہیوی ویٹ باکسر کا نام بتائیں جس نے دوبار ورلڈ ٹائٹل جیتا تھا

-20 1966ء بنکاک ایشین گیمز میں چاندی کے تمغے حاصل کرنے والے باکسر کون تھے

-21 حسین شاہ کا تعلق پاکستان کے کس شہر سے ہے۔

-22 1958ء ٹوکیو ایشین گیمز میں کس باکسر نے چاندی کا تمغہ حاصل کیا

-23 پاکستان کے کس کھلاڑی نے کامن ویلتھ گیمز میں کانسی کا تمغہ حاصل کیا

-24 باکسنگ کو قدیم اولمپک گیمز میں کب متعارف کروایا گیا

-25 ماڈرن اولمپک گیمز میں باکسنگ کب شامل ہوئی

-26 پاکستان میں پہلی نیشنل باکسنگ چیمپیئن شپ کب اور کہاں منعقد ہوئی

-27 باکسنگ کی پہلی Amateur ایشین چیمپین شپ کب اور کہاں منعقد ہوئی

-28 1988ء کی اولمپک گیمز میں کس پاکستانی باکسر نے تمغہ حاصل کیا

-29 1983ء میں نیپال میں ہونے والی انویٹیشنل چیمپئین شپ میں کس واحد پاکستانی نے طلائی تمغہ جیتا

-30 پاکستان کی پہلی نیشنل باکسنگ چیمپئین شپ کب اور کہاں ہوئی

-31 باکسنگ کو اولمپکس گیمز میں کب شامل کیا گیا

-32 باکسنگ کے کس عظیم کھلاڑی نے 1996ء اٹلانٹا اولمپکس کی مشعل روشن کی

-33 کس کھلاڑی کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ اس نے کامن ویلتھ گیمز میں باکسنگ میں طلائی تمغہ حاصل کیا۔

-34 حسین شاہ نے ایشین گیمز میں کب چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔

-35 باکسنگ کو ایشین گیمز میں کب شامل کیا گیا

-36 پندرھویں کامن ویلتھ گیمز میں کس پاکستانی باکسر نے تمغہ حاصل کیا۔

-37 سولہویں کامن ویلتھ گیمز میں 60 کلوگرام کیٹگری میں کس کھلاڑی نے چاندی کا تمغہ جیتا

-38 سید ابرار شاہ نے کون سی ایشین گیمز میں طلائی تمغہ حاصل کیا

-39 ہیروشیما ایشین گیمز 1994ء میں پاکستان نے کتنے تمغے جیتے

-40 باکسنگ کے ایک راؤنڈ کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے۔

جوابات (باکسنگ)

1- مصری
2- 4000 قبل مسیح
3- 5 تمغے، 2 چاندی، 3 کانسی
4- 1962ء
5- مہراللہ
6- 2002ء بوسان (کوریا)
7- راکی مارسیانو
8- راکی مارسیانو
9- Richard Kenneth Gunn 37 year
10- Gergea Mitu Romania
11- سید حسین شاہ، کوثر عباس (سلور) ابرار حسین، یوسف اور لطیف (کانسی)
12- ابرار حسین شاہ، صمد میر، سید حسین شاہ اصغر علی شاہ، پروفیسر انور چوہدری
13- Mike Tyson 20year
14- 6 طلائی، 4 چاندی اور 1 کانسی
15- مہراللہ
16- دولت مشترکہ کھیل وکٹوریا 1994ء
17- سید ابرار حسین شاہ
18- Jackie Tiebls 16 سال
19- محمد علی
20- محمد غزنوی اور عبدالرحمٰن
21- کراچی
22- خالد ممتاز اور سلطان محمود
23- صمد میر 1970ء ایڈن برگ
24- 686 قبل مسیح
25- 1904ء
26- 1948ء کراچی
27- 1963ء بنکاک
28- حسین شاہ
29- محمد ریاض
30- کراچی 1948ء
31- 1904ء سینٹ لوئس
32- محمد علی
33- حیدر علی، 57 گرام، مانچسٹر 2002ء
34- 10 ویں ایشین گیمز سیئول 1990ء
35- 1954ء منیلا ایشین گیمز
36- ارشد حسین، 60 کلوگرام کیٹگری، کانسی کا تمغہ
37- حیدر علی
38- 11 ویں، 1994ء، بیجنگ
39- 3 چاندی، 2 کانسی
40- 2 منٹ

بیس بال (Baseball)

بیس بال کی تاریخ کے بارے میں یقینی طور پر کچھ نہیں کہا جا سکتا۔ ابتدائی تحقیق کے مطابق بیس بال کھیل کا آغاز 1839ء میں امریکہ کے شہر نیو یارک سے ہوا۔ بیس بال امریکہ کا قومی کھیل ہے جسے امریکہ میں بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ بیشتر امریکی صدور بھی بیس بال کے کھلاڑی رہے ہیں۔ بیس بال کی امریکن کلب لیگ دنیا کی امیر ترین لیگ تصور کی جاتی ہے۔ بعض مؤرخین کے مطابق بیس بال کا ذکر مصر کی قدیم تہذیب میں بھی ملتا ہے لیکن بیشتر مؤرخین اس بات پر متفق نظر آتے ہیں کہ بیس بال کی ابتداء دراصل برطانیہ سے ہوئی تاہم اس کھیل کو فروغ اور ترقی دینے میں امریکی باشندوں ہی کا ہاتھ ہے۔ بیس بال کے پہلے باضابطہ اصول اور قواعد ایک امریکہ باشندے الیگزینڈر (Alexander) نے 1845ء میں مرتب کیے۔ بیس بال کا پہلا کلب 1846ء میں قائم ہوا۔ 1854ء میں بیس بال کے قوانین میں ترمیم کی گئی۔ 1882ء میں امریکن بیس بال ایسوسی ایشن کا قیام عمل میں آیا جس کی وجہ سے اس کھیل کو بڑے منظم انداز میں پھیلنے پھولنے کا موقع ملا۔ بیس بال کا کھیل امریکہ کے علاوہ کینیڈا، کیوبا، لاطینی امریکہ اور ایشیائی ممالک میں جاپان اور کوریا میں مقبول ہے۔

1904ء کے اولمپک مقابلوں سینٹ لوئیس (امریکہ) میں پہلی بار بیس بال کا کھیل غیر سرکاری طور پر شامل کیا گیا۔ جس میں 12 ٹیموں نے حصہ لیا۔ 1904ء کے بعد لمبے عرصے تک بیس بال اولمپک کھیلوں کی زینت نہ بن سکا اور دوبارہ بیس بال بطور تعارفی کھیل 1936ء، 1952ء، 1956ء، 1964ء اور 1984ء کے اولمپکس میں شامل رہا۔ آخر کار 1992ء میں بارسلونا (سپین) اولمپکس میں باقاعدہ طور پر شامل کیا گیا اور کیوبا نے، چائنیز تائی پے کو ہرا کر طلائی تمغہ جیتا۔ کیوبا بیس بال میں اب تک تین بار اولمپک گولڈ میڈل جیت چکا ہے۔ 2008ء بیجنگ اولمپکس میں جنوبی کوریا نے کیوبا کو ہرا کر طلائی تمغہ حاصل کیا۔

1994ء ہیروشیما ایشین گیمز میں بیس بال کو پہلی بار شامل کیا گیا۔ جنوبی کوریا، جاپان

اور جائینز تائی پے پہلی تین پوزیشنز حاصل کرنے میں کامیاب رہے۔ بعدازاں 1998ء (بنکاک)، 2002ء (بوسان) اور 2006ء (دوہا) ایشیائی کھیلوں میں یہ کھیل شامل رہا۔

پاکستان میں بیس بال کا آغاز 1992ء میں ہوا۔ ایشیاء کپ بیس بال مقابلوں میں پاکستان ٹیم 1999ء سے شرکت کر رہی ہے جس نے متعدد کامیابیاں حاصل کی ہیں۔ ذیل میں ایشیاء کپ میں پاکستان بیس بال ٹیم کی کارکردگی کا جائزہ پیش کیا جا رہا ہے۔

☆ **ایشیاء کپ بیس بال مقابلے اور پاکستان:**

پاکستان بیس بال ٹیم نے پہلی مرتبہ دوسرے ایشیا کپ بیس بال مقابلوں 1999ء منعقدہ بنکاک میں حصہ لیا اور ایشیاء کی سطح پر پہلی مرتبہ کانسی کا تمغہ جیتا۔ تیسری پوزیشن کے لیے پاکستان کا مقابلہ ہندوستان کی ٹیم سے ہوا جسے پاکستان نے صفر کے مقابلے میں 11 سکور سے شکست دی۔

چوتھے ایشیاء کپ بیس بال مقابلوں 2000ء منعقدہ انڈونیشیا میں پاکستان بیس بال ٹیم کو پہلی مرتبہ فائنل کھیلنے کا اعزاز حاصل ہوا۔ پاکستان کا مقابلہ فائنل میں انڈونیشیاء سے ہوا جس میں پاکستان نے چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔

پانچویں ایشیاء کپ بیس بال مقابلوں 2002ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان بیس بال ٹیم نے نہایت عمدہ کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے فائنل تک پہنچنے کا اعزاز حاصل کیا۔ فائنل مقابلہ تھائی لینڈ سے ہوا جس میں پاکستان کے حصے میں چاندی کا تمغہ آیا۔

چھٹے ایشیاء کپ بیس بال مقابلے 2004ء منعقدہ بنکاک میں پاکستان بیس بال ٹیم نے ایک بار پھر فائنل تک رسائی حاصل کی اور چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔

ساتویں ایشیاء کپ بیس بال مقابلے 2006ء منعقدہ راولپنڈی (پاکستان) میں پاکستان بیس بال ٹیم کیپٹن نبیل کی قیادت میں شریک ہوئی۔ جس میں پاکستان کے علاوہ دیگر 4 ممالک جن میں تھائی لینڈ سری لنکا، ہانگ کانگ اور ایران شامل ہیں نے حصہ لیا۔

پاکستان نے ایک مرتبہ پھر شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے فائنل کھیلنے کا اعزاز حاصل کیا۔ فائنل میں پاکستان نے ہانگ کانگ کو شکست دیکر پہلی مرتبہ ایشیاء کی سطح پر طلائی تمغہ حاصل کیا اور سینئر چیمپین شپ کے لیے کوالیفائی کیا۔

آٹھویں ایشیاء کپ بیس بال مقابلے 2009ء میں فلپائن کے شہر منیلا میں منعقد ہونگے جہاں پاکستان اپنے ٹائٹل کا دفاع کرے گا۔

☆ خلاصہ کلام:

بیس بال امریکہ کا قومی کھیل ہے اور وہاں سب سے زیادہ منظم اور پیشہ ورانہ بنیادوں پر کھیلا جاتا ہے۔ بیس بال کی پروفیشنل کلب لیگ دنیا کی سب سے امیر ترین لیگ ہے۔ بیس بال جاپان کا بھی عملاً قومی کھیل ہے۔ پاکستان میں یہ کھیل ابھی نوزائد مراحل میں بیس بال کا کھیل کیونکہ کرکٹ سے مشابہت رکھتا ہے اس لیے اسکا وافر ٹیلنٹ بھی موجود ہے۔ کیپٹن نبیل کی سربراہی میں ساتویں ایشین بیس بال چیمپین شپ میں پاکستان نے طلائی تمغہ جیت کر پہلی دفعہ ایشیائی ممالک میں اپنے وجود کو منوایا۔

بیس بال کے کھیل سے متعلق اہم سوالات

1- 1994ء ایشین گیمز میں بیس بال میں کس ملک نے کانسی کا تمغہ جیتا
2- بیس بال فیڈریشن کا ہیڈ کوارٹر کہاں واقع ہے
3- ایک ایکشن میں دو کھلاڑی کرنے کو کیا کہتے ہیں
4- بیس بال میں کتنے ایمپائر ہوتے ہیں
5- 2007ء میں پاکستانی ٹیم نے کس بین الاقوامی مقابلے میں حصہ لیا
6- پاکستان میں بیس بال کا آغاز کب ہوا
7- بیس بال کا کھیل پاکستان میں کب شروع ہوا۔
8- 7th ایشیاء بیس بال کپ کب اور کہاں منعقد ہوا
9- 7th ایشیاء بیس بال کپ میں پاکستان نے کیا پوزیشن حاصل کی
10- 7th ایشیاء بیس بال کپ میں پاکستانی ٹیم کا کیپٹن کون تھا
11- بیس بال کھیل کا آغاز کب ہوا
12- بیس بال کا آغاز کس ملک اور شہر سے ہوا
13- بیس بال کس ملک کا قومی کھیل ہے
14- بیس بال کھیل کا ذکر کس قدیم تہذیب سے ملتا ہے
15- بیس بال کی ابتداء سے متعلق بعض مؤرخین کس ملک کا نام لیتے ہیں
16- بیس بال کے قوانین کب اور کہاں مرتب کیے گئے
17- بیس بال کا پہلا کلب کب وجود میں آیا
18- امریکن بیس بال ایسوسی ایشن کب بنائی گئی
19- اولمپک گیمز میں بیس بال کو غیر سرکاری طور پر کب شامل کیا گیا
20- بیس بال کو باقاعدہ کھیل کا درجہ کس اولمپک گیمز میں ملا
21- بارسلونا اولمپکس میں کس ملک نے طلائی تمغہ حاصل کیا

-22 کیوبا اب تک کتنی مرتبہ بیس بال میں اولمپکس میڈل حاصل کر چکا ہے

-23 2008ء بیجنگ اولمپکس میں کس ملک نے بیس بال چیمپین شپ جیتی

-24 ایشین گیمز میں بیس بال کو کب شامل کیا گیا

-25 1994ء ایشین گیمز میں بیس بال میں کس ملک نے طلائی تمغہ جیتا

-26 1994ء ایشین گیمز میں بیس بال میں چاندی کا تمغہ کس ملک نے جیتا

-27 بیس بال کھیل کا آغاز کب ہوا

-28 بیس بال کا آغاز کس ملک اور شہر سے ہوا

-29 بیس بال کس ملک کا قومی کھیل ہے

-30 بیس بال کھیل کا ذکر کس قدیم تہذیب میں ملتا ہے

-31 بیس بال کی ابتداء سے متعلق بعض مؤرخین کس ملک کا نام لیتے ہیں

-32 بیس بال کے قوانین کب اور کہاں مرتب کئے گئے

-33 بیس بال کا پہلا کلب کب وجود میں آیا

-34 امریکن بیس بال ایسوسی ایشن کب بنائی گئی

-35 اولمپک گیمز میں بیس بال کو غیر سرکاری طور پر کب شامل کیا گیا

-36 بیس بال کو باقاعدہ کھیل کا درجہ کس اولمپک گیمز میں ملا

-37 بارسلونا اولمپکس میں کس ملک نے طلائی تمغہ حاصل کیا

-38 کیوبا اب تک کتنی بار بیس بال میں اولمپکس تمغے حاصل کر چکا ہے

-39 2008ء بیجنگ اولمپکس میں کس ملک نے بیس بال چیمپین شپ جیتی

-40 ایشین گیمز میں بیس بال کو کب شامل کیا گیا

-41 1994ء ایشین گیمز میں بیس بال میں کس ملک نے طلائی تمغہ جیتا

-42 1994ء ایشین گیمز میں بیس بال میں چاندی کا تمغہ کس ملک نے جیتا

-43 1994ء ایشین گیمز میں بیس بال میں کس ملک نے کانسی تمغہ جیتا

-44 پاکستان میں بیس بال کا آغاز کب ہوا

45- بیس بال میں گیند کرانے والے کھلاڑی کو کیا کہتے ہیں

46- بیس بال میں بیٹنگ کرنے والے کھلاڑی کو کس نام سے پکارا جاتا ہے

47- پچر کے پاؤں رکھنے کی جگہ کو کیا کہتے ہیں

48- ہوم پلیٹ کے کتنے کونے ہوتے ہیں

49- بیس بال گراؤنڈ کے کتنے حصے ہوتے ہیں

50- پچر پلیٹ کا سائز کیا ہوتا ہے

51- بیس بال بیٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے

52- بیس بال ٹیم میں کتنے کھلاڑی اور آفیشل ہوتے ہیں

53- بیس بال میں ایک ٹیم کتنے کھلاڑیوں کے ساتھ میدان میں کھیلتی ہے

54- ہوم پلیٹ سے دائیں لائن بائیں لائن اور باؤنڈری سے باہر کی جگہ کو کیا کہتے ہیں

55- کیچر اور پچر کی جوڑی کو کیا کہتے ہیں

56- بیٹ سے ہٹ ہو کر سیدھی فیلڈر گلوز میں جانے والی گیند کو کیا کہتے ہیں

57- جس ٹیلے پر پچر کھڑا ہو کر گیند کراتا ہے اس کو کیا کہتے ہیں

58- بیس بال میں کتنی اننگز ہوتی ہیں

59- ایک اننگ کتنے کھلاڑیوں کے آؤٹ ہونے پر ختم ہوتی ہے

جوابات (بیس بال)

1-	تائیوان	2-	لاہور
3-	ڈبل پلے (Double Play)	4-	4
5-	اولمپک کوالی فائنگ راؤنڈ	6-	1992ء
7-	1992ء	8-	راولپنڈی، پاکستان 2006ء
9-	طلائی تمغہ	10-	کیپٹن نبیل
11-	1839ء	12-	نیویارک (امریکہ)
13-	امریکہ	14-	مصر

15- برطانیہ
16- امریکہ (1945ء)
17- 1846ء
18- 1882ء
19- 1904ء
20- 1992ء
21- کیوبا
22- تین بار
23- جنوبی کوریا
24- 1994ء
25- جنوبی کوریا
26- جاپان
27- 1839ء
28- نیویارک (امریکہ)
29- امریکہ
30- مصر
31- برطانیہ
32- امریکہ (1845ء)
33- 1846ء
34- 1882ء
35- 1904ء
36- 1992ء
37- کیوبا
38- 3 بار
39- جنوبی کوریا
40- 1994ء
41- جنوبی کوریا
42- جاپان
43- تائیوان
44- 1992ء
45- پچر (Pitcher)
46- بیٹر (Batter)
47- Pitching Plate
48- 5
49- 3 (اِن فیلڈ، آوٹ فیلڈ، فاوَل ایریا)
50- 6" x 24"
51- 42"
52- 22 کھلاڑی اور 7 آفیشلز
53- 9
54- فاوَل ایریا
55- بیٹری (Battery)
56- لائن ڈرائیو (Line Drive)
57- Pitcher Mount
58- 9
59- 3

باسکٹ بال (Basketball)

باسکٹ بال کا کھیل دنیا بھر میں نہایت قلیل عرصہ میں مقبول ہوا۔ اس کھیل کی ابتداء 1891ء میں امریکہ سے ہوئی۔ باسکٹ بال کو متعارف کرانے کا سہرا جسمانی تعلیم کے ایک استاد ڈاکٹر جیمز اسمتھ کے سر جاتا ہے۔ ڈاکٹر جیمز کا مقصد اپنے طلباء کو سردیوں میں کسی ایسی سرگرمی میں مصروف کرنا تھا جس سے اُن کے لیے جسمانی ورزش کا سامان مہیا ہو۔ باسکٹ بال کے ابتدائی قوانین بھی جیمز سمتھ نے وضع کیے جو 1892ء میں شائع ہوئے۔ 1915ء میں دوبارہ ان قوانین کو ایک مشترکہ کمیٹی نے جدید تقاضوں کے مطابق مرتب کیا۔

ابتدائی دور میں باسکٹ بال کا کھیل جمنازیم کے اندر شروع کیا گیا جہاں آمنے سامنے کی دیواروں پر 9 سے 10 فٹ اونچی ایک ٹوکری لٹکا دی جاتی تھی۔ جو ٹیم زیادہ بار ٹوکری میں بال ڈالنے میں کامیاب ہوتی اُسے فاتح قرار دیا جاتا۔ اسی وجہ سے اس کھیل کو باسکٹ بال کا نام دیا گیا۔ باسکٹ بال کے کھیل کو شروع میں یہ مسئلہ درپیش ہوا کہ جب گیند باسکٹ میں ڈال دی جاتی تو اسے نکالنے میں خاصا وقت درکار ہوتا کیونکہ اس مقصد کے لیے سیڑھی یا بانس کا استعمال کیا جاتا تھا۔ بعد ازاں ٹوکری کی جگہ لوہے کا رنگ استعمال ہوا۔ مسئلہ پھر بھی کسی حد تک برقرار رہا۔ بالآخر 1913ء کے اوائل میں رنگ کے ساتھ جال کا استعمال کیا گیا جس سے گیند جال سے گزر کر سیدھی زمین پر آجاتی ہے۔

باسکٹ بال کی بین الاقوامی تنظیم باسکٹ بال فیڈریشن 1932ء میں بنی جس کی کوششوں سے باسکٹ بال کو پہلی بار 1936ء کے اولمپکس کھیلوں منعقدہ برلن (جرمنی) میں شامل کیا گیا۔ یورپین چیمپین شپ کپ کا آغاز 1957ء میں ہوا جبکہ باسکٹ بال کی پہلی یوتھ چیمپین شپ 1988ء میں دوحا میں کھیلی گئی۔ باسکٹ بال کی تیزی سے بڑھتی ہوئی شہرت کی وجہ سے اس کھیل میں Professional کھلاڑیوں کا عنصر شامل ہو گیا۔

باسکٹ بال کے عالمی شہرت یافتہ کھلاڑی کریم جبار، شکیل اونیل اور مائیکل جارڈن اس کھیل کے روشن ستارے ہیں۔ امریکہ میں اس کھیل کا خصوصی کریز ہے۔ امریکہ کی ڈریم ٹیم NBA پیشہ ور کھلاڑیوں پر مشتمل تھی جنہوں نے 1992ء بارسلونا اولمپکس میں طلائی تمغہ حاصل کیا۔ اس سے پروفیشنل کھلاڑیوں کا اولمپک باسکٹ بال میں داخلے کا راستہ کھل گیا۔ بین الاقوامی سطح پر امریکہ، برازیل اور روس اس کھیل میں اپنی برتری برقرار رکھے ہوئے ہیں۔ ایشیائی سطح پر چین، کوریا اور جاپان اس کھیل میں اپنا نام بنانے میں کامیاب ہوئے۔

برصغیر پاک و ہند میں باسکٹ بال کا کھیل 1900ء میں متعارف ہوا اور جلد ہی YMCA کے علاوہ لاہور، کراچی اور راولپنڈی کے تعلیمی اداروں میں کھیلا جانے لگا۔ 1934ء میں باسکٹ بال ہندوستان کی اولمپکس گیمز میں شامل کیا گیا۔

قیام پاکستان کے بعد 1952ء میں پاکستان باسکٹ بال فیڈریشن بنی جس نے عملی طور پر کام کا آغاز 1953ء میں کیا۔ پاکستان باسکٹ بال فیڈریشن کی دعوت پر انڈین باسکٹ بال ٹیم نے 1954ء اور ایرانی ٹیم نے 1956ء میں پاکستان کا دورہ کیا لیکن دونوں مرتبہ پاکستان کی ٹیم مہمان ٹیموں پر برتری حاصل نہ کر سکی۔ بدقسمتی سے اس کھیل میں پاکستان بین الاقوامی سطح پر بڑے مقابلوں میں کوئی بہتر مقام حاصل کرنے میں کامیاب نہ ہو سکا۔ باسکٹ بال کھیل کو بین الاقوامی سطح پر متعارف کرانے والوں میں بریگیڈیئر ڈینیل آسٹن، جاوید شاہ، محمد الیاس، حیدر علی، آغا ارشد، شیخ محمد امین، اللہ رکھا، بریگیڈیئر رشید ملک، محمد تنویر، محمد لیاقت، میجر سعدی، محمد بشیر، محمد خان اور موجودہ سیکرٹری نسیم بٹ شامل ہیں۔

باسکٹ بال کے قومی کھلاڑیوں نے کئی بین الاقوامی مقابلوں میں شرکت کی۔ ذیل میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم کی کارکردگی کا جائزہ پیش کیا جا رہا ہے۔

☆ اسلامک گیمز اور پاکستان باسکٹ بال

پہلے اسلامک گیمز ازمیر (ترکی) 1980ء میں منعقد کیے گئے۔ مسلم ممالک کی 7 باسکٹ

بال ٹیموں نے ان مقابلوں میں شرکت کی۔ پاکستان ان مقابلوں میں چوتھی پوزیشن حاصل کرنے میں کامیاب رہا۔ ترکی نے پہلی، الجیریا نے دوسری جبکہ ملائیشیاء نے تیسری پوزیشن حاصل کی۔

☆ ایشین گیمز اور پاکستان باسکٹ بال

ایشین گیمز تہران (ایران) 1974ء میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم بھی قومی دستے میں شامل تھی۔ پاکستان کی ٹیم آٹھویں پوزیشن پر رہی۔

ایشین گیمز 1978ء منعقدہ بنکاک میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم بھی قومی دستے میں شامل تھی۔ 12 ایشیائی ممالک باسکٹ بال کے مقابلوں میں شامل ہوئے۔ پاکستان ساتویں پوزیشن حاصل کرنے میں کامیاب ہوا۔

ایشین گیمز 1990ء منعقدہ بیجنگ (چین) میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم بھی قومی دستے کا حصہ بنی۔ پاکستان باسکٹ بال ٹیم ابتدائی گروپ میچز میں مقابلے سے باہر ہوگئی۔

☆ بین الاقوامی انویٹیشنل میچز اور پاکستان باسکٹ بال

1957ء میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم نے ایران کی دعوت پر تہران کا دورہ کیا۔ اس دوران کھیلے گئے تمام ٹیسٹ میچز میں ایرانی ٹیم پاکستان کے مقابلے میں فتح یاب ہوئی اور پاکستان کوئی بھی میچ نہ جیت سکا۔

1959ء میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم نے جنوبی ایشیائی ملک سری لنکا کا دورہ کیا اور تین میچوں کی سیریز کھیلی۔ پاکستان تینوں میچز میں سری لنکن باسکٹ بال ٹیم کو ہرا کر یہ مقابلے تین صفر کی برتری سے جیت گیا۔

1963ء میں سہ فریقی چیمپئن شپ تہران میں منعقد کی گئی جس میں پاکستان، ایران اور عراق کی ٹیموں نے حصہ لیا۔ پاکستانی باسکٹ بال ٹیم کی قیادت بریگیڈیئر ڈینیل آسٹن نے کی۔ پاکستانی ٹیم دوسری پوزیشن حاصل کرنے میں کامیاب رہی جبکہ چیمپئن شپ میں ایران نے پہلی پوزیشن حاصل کی۔

1964ء میں چار ملکی باسکٹ بال چیمپئن شپ کولمبو میں منعقد کی گئی پاکستان کے علاوہ انڈیا، سری لنکا اور ایران کی باسکٹ بال ٹیموں نے شرکت کی۔ ان مقابلوں میں انڈیا پہلی، ایران دوسری اور پاکستان نے تیسری پوزیشن حاصل کی۔

☆ ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ اور پاکستان باسکٹ بال

1969ء میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم نے پہلی بار ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں شرکت کی چیمپین شپ میں کوریا فاتح قرار پایا جبکہ فلپائن کی ٹیم رنراپ رہی۔ آٹھ ممالک میں پاکستان کی پوزیشن ساتویں رہی۔

ساتویں باسکٹ بال ایشین چیمپین شپ 1973ء منیلا (فلپائن) میں منعقد کی گئی۔ جس میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم میجر رشید کی قیادت میں شریک ہوئی۔ چیمپین شپ میں بارہ ممالک نے حصہ لیا۔ پاکستان آخری پوزیشن پر رہا۔ چیمپین شپ فلپائن نے جیتی جبکہ کوریا کی ٹیم رنراپ رہی۔

آٹھویں ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ 1975ء منعقدہ بنکاک میں ایشیاء کے 13 ممالک کی ٹیموں نے حصہ لیا۔ چین کی ٹیم پہلی مرتبہ ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ میں شریک ہوئی اور چیمپین شپ جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔ جاپان نے دوسری جبکہ جنوبی کوریا نے تیسری پوزیشن حاصل کیا۔ 13 ایشیائی ممالک میں پاکستان 10 ویں نمبر پر رہا۔

نویں ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ 1977ء منعقدہ کوالالمپور میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم نے شرکت کی۔ 11 ایشیائی ممالک میں پاکستان 9 ویں نمبر پر رہا۔

دسویں ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ 1979ء منعقدہ ناگوامیں چین مسلسل تیسری مرتبہ یہ چیمپین شپ جیتنے میں کامیاب ہوا۔ جنوبی کوریا نے دوسری پوزیشن حاصل کی۔ پاکستان نے ایک بھرپور مقابلے کے بعد ملائیشیا کو پول میچ میں ہرایا۔ 13 ایشیائی ممالک میں پاکستان نے چھٹی پوزیشن حاصل کی۔

گیارھویں ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ 1981ء منعقدہ بنکاک میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم ابتدائی راؤنڈ میں اپنا میچ ہار کر چیمپین شپ سے باہر ہوگی۔

بارھویں ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ 1983ء ہانگ کانگ میں منعقد کی گئی۔ پاکستان باسکٹ بال ٹیم اپنے ابتدائی راؤنڈ کے میچز ہار گئی اور فائنل راؤنڈ تک پہنچنے میں ناکام رہی۔

تیرھویں ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ 1985 منعقدہ کوالالمپور (ملائیشیا) میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم کو گروپ بی میں ڈالا گیا جہاں وہ اپنے تمام میچز ہار گئی۔

سولھویں ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ 1989 منعقدہ بیجنگ (چین) میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم شریک ہوئی۔ پاکستان ٹیم کی قیادت ملک اعجاز نے کی۔ پاکستان 10ویں پوزیشن پر رہا۔

سترھویں ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ 1991 منعقدہ بیجنگ (چین) میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم شریک ہوئی۔ ٹیم کپتان کے فرائض ملک اعجاز نے ادا کیے۔ پاکستان 10ویں پوزیشن پر رہا۔

اٹھارھویں ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ 1993ء منعقدہ جکارتہ میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم شریک ہوئی۔ 18 ایشیائی ممالک میں پاکستان 17ویں پوزیشن پر رہا۔

☆ **جنوبی ایشیائی کھیل اور پاکستان باسکٹ بال:**

تیسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں 1987ء منعقدہ کلکتہ (انڈیا) میں پاکستان کی باسکٹ بال ٹیم پہلی مرتبہ شریک ہوئی جہاں انڈیا سے فائنل کھیلا اور چاندی کا تمغہ حاصل کرنے میں کامیاب ہوئی۔

چوتھے جنوبی ایشیائی کھیلوں 1999ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں باسکٹ بال کا کھیل شامل نہیں کیا گیا۔

پانچویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 1991ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم نے انڈیا سے فائنل کھیلا اور چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔

چھٹے جنوبی ایشیائی کھیلوں 1993ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں باسکٹ بال کا کھیل شامل نہیں تھا۔

ساتویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 1995ء منعقدہ مدراس (انڈیا) میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم نے چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔

جنوبی ایشیائی کھیلوں میں مجموعی طور پر پاکستان باسکٹ بال ٹیم نے 3 چاندی کے تمغے جیتے:

ٹیبل-I جنوبی ایشیائی کھیلوں میں باسکٹ بال کے تمغے

کھیل	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
III	1987	-	1	-	1
V	1991	-	1	-	1
VIII	1995	-	1	-	1
ٹوٹل		-	3	-	3

باسکٹ بال کھیل سے متعلق اہم سوالات

1- باسکٹ بال کو پہلی بار اولمپک میں کب شامل کیا گیا

2- باسکٹ بال کے قوانین کب مرتب کیے گئے

3- کس ملک نے اولمپک میں سب سے زیادہ طلائی تمغے جیتے

4- کس ملک نے نا قابل شکست رہتے ہوئے اولمپک میں مسلسل کامیابیاں حاصل کیں

5- باسکٹ بال کو جدید انداز میں کس نے پیش کیا

6- انٹرنیشنل باسکٹ بال فیڈریشن (FIBA) کب وجود میں آئی

7- سنیئر انٹرنیشنل میچ میں سب سے زیادہ سکور کتنا اور کس ملک کی ٹیم کا رہا

8- انڈیا کی ٹیم نے پہلی بار کب پاکستان کا دورہ کیا۔

9- ایرانی باسکٹ بال ٹیم نے پہلی بار پاکستان کا دورہ کب کیا۔

10 ہندوستان اور پاکستان کی باسکٹ بال ٹیموں نے 5 ویں سیف گیمز کولمبو 1991ء میں کونسے تمغے جیتے

11- تیسری سیف گیمز کلکتہ 1987ء میں سلور میڈل کس ملک کے حصہ میں آیا

12- تیسری اور پانچویں سیف گیمز میں پاکستان ٹیم کے کپتان کون تھے

13- اب تک کی جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے باسکٹ بال میں کتنے تمغے جیتے ہیں

14- زائد وقت میں کتنے ٹائم آؤٹ دیئے جائیں گے

15- باسکٹ بال میں سب سے لمبے قد والا کھلاڑی کون ہے

16- پاکستان ایمیچور باسکٹ بال فیڈریشن کب بنی

17- پاکستان کے پہلے انٹرنیشنل میچ میں مدمقابل ٹیم کس ملک کی تھی

18- پاکستان میں منعقد ہونے والی قائداعظم Centenary چیمپیئن شپ کس نے جیتی

19- پہلی ایشین یوتھ چیمپیئن شپ کب اور کہاں منعقد ہوئی

-20 پاکستان باسکٹ بال ٹیم نے پہلی بار ایران کا دورہ کب کیا۔

-21 باسکٹ بال مردوں کی ٹیم میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں

-22 باسکٹ بال عورتوں کی ٹیم میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں

-23 برصغیر میں سب سے پہلے باسکٹ بال کب اور کہاں کھیلی گئی

-24 باسکٹ بال میں کتنے فاؤل کرنے کے بعد کھلاڑی کو نااہل قرار دے دیا جاتا ہے۔

-25 ساتویں سیف گیمز مدراس 1995ء میں پاکستان کی باسکٹ بال ٹیم نے کون سا تمغہ جیتا

-26 باسکٹ بال کورٹ کس شکل کا ہوتا ہے۔

-27 باسکٹ بال اِن ڈور کورٹس میں چھت کی اونچائی کتنے میٹر ہونی چاہیے

-28 باسکٹ بال کورٹ کے درمیان کتنے میٹر کا مرکزی دائرہ لگایا جاتا ہے۔

-29 بیک بورڈ کے عین وسط میں کتنے انچ قطر کا رنگ لگایا جاتا ہے۔

-30 فرش سے بیک بورڈ کے رنگ کی اونچائی کتنے فٹ ہوتی ہے۔

-31 باسکٹ بال کا وزن کتنے سے کتنے گرام ہوتا ہے۔

-32 باسکٹ بال کا محیط کم از کم اور زیادہ سے زیادہ کتنے سم ہوتا ہے

-33 باسکٹ بال میں میچ کا درمیانی وقفہ کتنے منٹ ہوتا ہے

-34 میچ کا وقت ختم ہونے پر سکور برابر ہو تو کتنے منٹ کا اضافی وقت دیا جاتا ہے۔

-35 تھرو اِن کتنے سیکنڈ میں لی جائے گی

-36 باسکٹ بال کھیل کا آغاز کہاں سے ہوا

-37 تھری پوائنٹ کے دائرہ کا نصف قطر کتنے میٹر ہوتا ہے

-38 باسکٹ بال میں ہر ٹیم کے متبادل کھلاڑیوں کی تعداد کتنی ہوتی ہے

-39 1954ء میں انڈین ٹیم کے دورہ پاکستان کے دوران میچز کا نتیجہ کیا رہا۔

-40 1956ء میں ایرانی باسکٹ بال ٹیم کے دورہ پاکستان کے دوران میچز کا نتیجہ کیا رہا۔

41- 1957ء میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم کے دورہ ایران کے دوران میچز کا نتیجہ کیا رہا۔

42- 1959ء میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم کے دورہ سری لنکا کے دوران میچ سیریز کا کیا نتیجہ رہا۔

43- 1963ء کے سہ فریقی ممالک کی باسکٹ بال چیمپین شپ میں کتنے ممالک شریک ہوئے۔

44- 1963ء کے سہ فریقی ممالک کی باسکٹ بال چیمپین شپ میں پاکستان کی پوزیشن کیا رہی۔

45- 1963ء کے سہ فریقی ممالک کی باسکٹ بال چیمپین شپ میں ایران کی پوزیشن کیا رہی۔

46- 1964ء میں چار ملکی باسکٹ بال مقابلے جنوبی ایشیاء کے کس ملک میں منعقد ہوئے۔

47- 1964ء میں چار ملکی باسکٹ بال مقابلے جو کولمبو میں منعقد ہوئے میں کتنے ممالک شریک ہوئے

48- 1964ء میں چار ملکی باسکٹ بال مقابلے جو کولمبو میں منعقد ہوئے میں پاکستان کی کیا پوزیشن رہی۔

49- 1964ء میں چار ملکی باسکٹ بال مقابلے جو کولمبو میں منعقد ہوئے میں پہلی اور دوسری پوزیشن کس ملک نے حاصل کی۔

50- پاکستان باسکٹ بال ٹیم نے پہلی بار ایشین چیمپین شپ میں کب شرکت کی۔

51- 1969ء کی ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ کس ملک نے جیتی۔

52- 1969ء کی ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ میں پاکستان کی پوزیشن کیا رہی۔

53- 1973ء منیلا میں منعقدہ ساتویں ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ میں پاکستان ٹیم کے کیپٹن کون تھے۔

54- 1973ء منیلا میں منعقدہ ساتویں ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ میں کتنے ممالک نے حصہ لیا

55- 1973ء منیلا میں منعقدہ ساتویں ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ میں 12 ایشیائی ممالک میں پاکستان کی کیا پوزیشن رہی۔

56- ایشین گیمز 1974ء منعقدہ تہران (ایران) میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم کی پوزیشن کیا رہی۔

-57 آٹھویں ایشیائی باسکٹ بال چیمپین شپ 1975ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں کتنے ممالک نے شرکت کی۔

-58 آٹھویں ایشیائی باسکٹ بال چیمپین شپ 1975ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں میں کونسا ملک فاتح قرار پایا۔

-59 چین کی ٹیم نے پہلی مرتبہ کس ایشیائی باسکٹ بال چیمپین شپ میں شرکت کی اور چیمپین شپ جیتی۔ اس چیمپین شپ میں پاکستان کی کیا پوزیشن رہی۔

-60 نویں ایشیائی باسکٹ بال چیمپین شپ 1977ء منعقدہ کوالالمپور (ملائیشیا) میں پاکستان ٹیم کی کیا پوزیشن رہی۔

-61 ایشین گیمز 1978ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں کتنے ممالک نے باسکٹ بال کے مقابلوں میں حصہ لیا

-62 ایشین گیمز 1978ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان باسکٹ بال ٹیم کی پوزیشن کیا رہی

-63 نویں اور دسویں ایشیائی باسکٹ بال چیمپین شپ کس ملک نے جیتی

-64 1979ء ناگوا میں منعقدہ ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ میں پاکستان نے کس مضبوط ملک کی ٹیم کے خلاف کامیابی حاصل کی۔

-65 1979ء ناگوا میں منعقدہ ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ میں پاکستان ٹیم کی کیا پوزیشن رہی

-66 پہلے اسلامک گیمز ازمیر (ترکی) میں کب منعقد کیے گئے۔

-67 پہلے اسلامک گیمز ازمیر (ترکی) میں کتنے اسلامی ممالک شریک ہوئے۔

-68 پہلے اسلامک گیمز ازمیر (ترکی) میں پہلی، دوسری اور تیسری پوزیشن کس ملک نے حاصل کی

-69 پہلے اسلامک گیمز ازمیر (ترکی) میں پاکستان کی پوزیشن کیا رہی۔

-70 1963ء منعقدہ تہران (ایران) میں سہ فریقی ممالک کی باسکٹ بال چیمپین شپ میں پاکستان ٹیم کے کپتان کون تھے۔

-71 1963ء منعقدہ تہران (ایران) میں سہ فریقی ممالک کی باسکٹ بال چیمپین شپ کس ملک نے جیتی۔

-72 1963ء منعقدہ تہران (ایران) میں سہ فریقی ممالک کی باسکٹ بال چیمپین شپ میں پاکستان کی کیا پوزیشن رہی۔

-73 1983ء میں منعقدہ ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ کہاں منعقد کی گئی۔

-74 1983ء میں منعقدہ ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ میں پاکستان کی کیا پوزیشن رہی۔

-75 1985ء میں منعقدہ کوالالمپور (ملائیشیا) ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ میں پاکستان کی کیا پوزیشن رہی۔

-76 سولہویں ایشیائی باسکٹ بال چیمپین 1989ء منعقدہ بیجنگ (چین) میں پاکستان ٹیم کے کپتان کون تھے۔

-77 سولہویں ایشیائی باسکٹ بال چیمپین 1989ء منعقدہ بیجنگ (چین) میں پاکستان ٹیم کی کیا پوزیشن رہی۔

-78 1990ء ایشین گیمز بیجنگ (چین) میں کیا باسکٹ بال ٹیم قومی دستے میں شامل رہی۔

-79 اٹھارہویں ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ 1993ء کہاں منعقد کی گئی اور اس میں کتنے ممالک شریک ہوئے۔

-80 اٹھارہویں ایشین باسکٹ بال چیمپین شپ 1993ء میں پاکستان کی کیا پوزیشن رہی۔

جوابات (باسکٹ بال)

-1	1940ء	-2	1936ء
-3	USA	-4	USA
-5	Dr. James Naismith	-6	1932ء
-7	عراق، 251	-8	1954
-9	1956ء	-10	ہندوستان طلائی پاکستان چاندی
-11	پاکستان	-12	لیاقت علی اور عامر اقبال
-13	تین چاندی	-14	1
-15	Sun Ming Ming, China (7فٹ9انچ)	-16	1952ء
-17	انڈیا	-18	کویت
-19	دوحا، 1988ء	-20	1957ء
-21	5/12	-22	6
-23	کراچی 1900ء	-24	5
-25	چاندی کا تمغہ	-26	مستطیل
-27	7میٹر	-28	1.80
-29	18	-30	10فٹ
-31	567تا650	-32	74-----78
-33	10منٹ	-34	5منٹ
-35	5سیکنڈ	-36	امریکہ
-37	6.25میٹر	-38	سات

39- پاکستان تمام میچز ہارا

40- ایران نے تمام میچز جیتے

41- ایران نے تمام میچز جیتے

42- پاکستان نے سیریز 0-3 سے جیتی

43- پاکستان، ایران، ترکی

44- دوسری

45- پہلی

46- کولمبو

47- 4

48- تیسری

49- انڈیا، ایران

50- 1969ء بنکاک

51- جنوبی کوریا

52- 8 ممالک میں ساتویں

53- میجر رشید

54- 12

55- آخری

56- آٹھویں

57- تیرہ ممالک

58- چین

59- 1975ء بنکاک، 13 ممالک میں دسویں

60- نویں

61- 12

62- ساتویں

63- چین

64- ملائیشیا

65- چھٹی

66- 1980ء

67- 7

68- ترکی، الجیریا، ملائیشیاء

69- چوتھی

70- ڈینیل آسٹن

71- ایران

72- دوسری

73- ہانگ کانگ

74- فائنل راؤنڈ تک نہ پہنچ سکا

75- پول بی کے تمام میچز ہارے

76- ملک اعجاز

77- دسویں

78- جی ہاں

79- جکارتہ 18

80- 17 ویں

اپنے دو عظیم محسنوں بریگیڈیئر عارف محمود صدیقی اور بریگیڈیئر عبدالحمید حمیدی کے ہمراہ

اتھلیٹکس فیڈریشن کے صدر لیفٹیننٹ جنرل صفدر محمود سے شیلڈ وصول کرتے ہوئے

سکواش کے ورلڈ چیمپئن جان شیر خان اور ڈائریکٹر کوچنگ سنٹر پشاور پرویز مغل کے ہمراہ

وفاقی وزیر کھیل واطلاعات مشاہد حسین سید کا جناح سٹیڈیم میں استقبال

ہاکی ورلڈ کپ جیتنے کے بعد قومی ہاکی ٹیم کے کیپٹن چوہدری اختر رسول کا استقبال

بلیئرڈ اینڈ سنوکر (Billiard & Snooker)

بلیئرڈ کا لفظ ایک فرانسیسی لفظ Billard سے ماخوذ ہے جس کے معنی مڑی ہوئی چھڑی کے ہیں۔ بلیئرڈ کی ابتداء 1429ء میں فرانس سے ہوئی۔ 1586ء میں سکاٹ لینڈ کی ملکہ میری کوئین کی میت بلیئرڈ ٹیبل کے کپڑے میں لپیٹنے سے لے کر شیکسپیئر کے دیگر کئی شاہکاروں میں اس کھیل کا ذکر موجود ہے۔ 07-1606 میں لکھے گئے انتھونی اور کلوپیٹرا کی مشہور لائن "Let us to Billiard" کے ذریعے بلیئرڈ کا تذکرہ ملتا ہے۔ دنیا کی بہت سی مشہور و معروف شخصیات کا تعلق اس کھیل سے رہا ہے۔

ریکارڈ میں سب سے پہلے سنوکر کے مقابلے 1875ء جبل پور انڈیا میں منعقد ہوئے۔ بلیئرڈ کی بین الاقوامی تنظیم کی بنیاد 1885 میں رکھی گئی جس نے 1900 میں اس کھیل کے قوانین لاگو کیے۔ خواتین کی بین الاقوامی تنظیم 1931 میں بنائی گئی۔ پہلی ورلڈ پروفیشنل سنوکر چیمپین شپ 1927 میں منعقد ہوئی جس میں سکاٹ لینڈ کے جو ڈیوس ورلڈ چیمپین بنے۔ ورلڈ پروفیشنل 15 مرتبہ جیتنے کا اعزاز جو ڈیوس نے حاصل کیا جبکہ خواتین میں یہ اعزاز میرین بونٹن نے 8 مرتبہ ورلڈ پروفیشنل جیت کر حاصل کیا۔

سنوکر کا کھیل دوسری جنگ عظیم کے بعد خاصا مقبول ہوا۔ حال ہی میں بلیئرڈ، سنوکر اور پول گیمز کو ملا کر اسے ایک علیحدہ کیٹیگری Cue Sports کا نام دیا گیا۔ 2006ء کے ایشین گیمز منعقدہ دوہا (قطر) میں بلیئرڈ اور سنوکر کو Cue Sports کے نام سے کھیلوں میں شامل کیا گیا۔

بلیئرڈ ایسوسی ایشن آف پاکستان 1958ء میں قائم ہوئی جس کے پہلے صدر جسٹس ایچ بی طیبی بنے۔ بلیئرڈ کی پہلی قومی چیمپین شپ 1959ء میں اور سنوکر کی قومی چیمپین شپ 1960ء میں منعقد کی گئی۔ بلیئرڈ کی قومی تنظیم کے زیر نگرانی دوسری ورلڈ سنوکر چیمپین شپ 1966ء میں منعقد کی گئی۔ ایشین فیڈریشن آف بلیئرڈ اینڈ سنوکر کا قیام 1983ء میں ہوا۔ ایشیاء

کپ سنوکر چیمپین شپ پاکستان میں پہلی مرتبہ 1991ء میں کراچی میں کھیلی گئی۔

پاکستان میں بلیئرڈ اینڈ سنوکر کا کھیل اب ایک عوامی کھیل بن چکا ہے اور تقریباً ہر شہر اور قصبے میں اس کھیل کے کلب موجود ہیں۔ پاکستان کے چند معروف کھلاڑیوں نے بین الاقوامی سطح پر اس کھیل میں متعدد اعزازات حاصل کیے جن کی کارکردگی کا جائزہ نیچے دی گئی سطور میں پیش کیا جا رہا ہے۔

☆ ورلڈ ایمیچو رسنوکر چیمپین شپ اور پاکستان

ورلڈ ایمیچو ربلیئرڈ چیمپین شپ 1964ء منعقدہ نیوزی لینڈ میں پاکستان کے مینو ماوال والا نے شرکت کی۔ 10 ممالک میں پاکستانی کھلاڑی نویں پوزیشن حاصل کر سکا۔ چیمپین شپ انڈیا کے ولسن جان نے جیتی جبکہ برطانیہ کے جیک کارنم نے دوسری پوزیشن حاصل کی۔

ورلڈ ایمیچو رسنوکر چیمپین شپ 1966ء منعقدہ کراچی (پاکستان) کی میزبانی بلیئرڈ ایسوسی ایشن آف پاکستان نے کی جس میں 6 ممالک کے کھلاڑیوں نے شرکت کی۔ برطانیہ کے گیری اوون نے ٹائٹل جیتا۔ پاکستانی کھلاڑی بہتر کھیل پیش نہ کر سکے۔

ورلڈ ایمیچو ربلیئرڈ چیمپین شپ 1981ء منعقدہ نیو دہلی (انڈیا) میں پاکستان کے لطیف عامر بخش کو سیمی فائنل کھیلنے کا اعزاز حاصل ہوا لیکن سیمی فائنل میں برطانیہ کے نارمن ڈیگلے سے ہار گئے اور چوتھی پوزیشن حاصل کی۔ انڈیا کے مائیکل فیریری نے برطانیہ کے نارمن ڈیگلے کو ہرا کر ورلڈ ٹائٹل جیتا۔

ورلڈ ایمیچو رسنوکر چیمپین شپ 1982ء منعقدہ کال گری میں پاکستان کے کھلاڑیوں لطیف بخش اور تنویر دادا نے شرکت کی لیکن سیمی فائنل تک نہ پہنچ سکے۔

ورلڈ ایمیچو ربلیئرڈ چیمپین شپ 1983ء منعقدہ مالٹا میں 14 ممالک کے کھلاڑیوں نے شرکت کی۔ انڈیا کے مائیکل فریری نے ٹائٹل جیتا۔ پاکستان کے کھلاڑی سیمی فائنل تک نہ پہنچ پائے۔

ورلڈ ایمچور ربلیرڈ چیمپین شپ 1985ء منعقدہ ڈبلن میں 24 سالہ انڈین گیت سیٹھی نے رابرٹ مارشل کو ہرا کر ورلڈ ٹائٹل جیتا۔ پاکستانی کھلاڑی سیمی فائنل تک نہ پہنچ سکے۔

ورلڈ ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1985ء منعقدہ لندن (برطانیہ) مقابلے ورلڈ بلیرڈ اینڈ سنوکر فیڈریشن کی صد سالہ تقریبات کے موقع پر ہوئے۔ 24 ممالک کے 45 کھلاڑیوں نے ان مقابلوں میں حصہ لیا۔ مالٹا کے پاؤل مفسوڈ نے ورلڈ ٹائٹل جیتا۔ پاکستانی کھلاڑی کوارٹر فائنل تک نہ پہنچ سکے۔

ورلڈ ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1986ء منعقدہ نیوزی لینڈ میں پاکستان کے 2 کھلاڑیوں لطیف عامر بخش اور تنویر دادا نے شرکت کی۔ پاکستانی کھلاڑی کوارٹر فائنل تک نہ پہنچ سکے۔

ورلڈ ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1989ء سنگاپور میں محمد یوسف اور تنویر دادا نے شرکت کی جو کوارٹر فائنل سے آگے نہ بڑھ سکے۔

ورلڈ ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1990ء کولمبو میں پاکستان کی نمائندگی محمد یوسف اور یونس عامر بخش نے کی لیکن دونوں کھلاڑی پری کوارٹر فائنل تک پہنچنے میں ناکام رہے۔

ورلڈ ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1991ء بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان کے کھلاڑیوں محمد یوسف اور تنویر دادا نے شرکت کی لیکن پری کوارٹر فائنل میں مقابلے سے باہر ہو گئے۔

ورلڈ ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1992ء مالٹا میں پاکستان کی نمائندگی محمد یوسف اور نوین پروانی نے کی لیکن کوئی خاطر خواہ کارکردگی نہ دکھا سکے۔

ورلڈ ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1993ء منعقدہ کراچی (پاکستان) میں تھائی لینڈ کے چوکٹ ترا رتنا پرادت نے ٹائٹل جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔ پاکستان کے محمد یوسف پہلے آٹھ کھلاڑیوں کے لیے کوالیفائی نہ کر سکے۔

ورلڈ ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1994ء جوہانسبرگ (جنوبی افریقہ) میں پاکستان کے محمد یوسف پہلی بار ورلڈ ٹائٹل جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ انہوں نے فائنل میں آئس لینڈ کے جوہانس آر جوہینسن کو 9-11 سے ہرایا۔ محمد یوسف پانچویں ایشین کھلاڑی تھے

جنہوں نے ورلڈ ٹائٹل جیتا۔

ورلڈ ایمیچو رسنوکر چیمپین شپ 1995ء منعقدہ برسٹل (برطانیہ) میں پاکستان کے محمد یوسف پری کوارٹر فائنل میں شکست کھا گئے۔ تھائی لینڈ کے سکاچی سم نگم نے برطانیہ کے ڈیوڈ للی کو ہرا کر ٹائٹل جیتا۔

ورلڈ ایمیچو رسنوکر چیمپین شپ 1996ء منعقدہ نیوزی لینڈ میں پاکستانی کھلاڑی محمد یوسف پری کوارٹر فائنل میں مقابلے سے باہر ہو گئے۔

ورلڈ ایمیچو رسنوکر چیمپین شپ 1997ء منعقدہ زمبابوے میں چیمپین شپ ٹائیٹل جیتنے کا اعزاز ہانگ کانگ کے مارکوفو نے حاصل کیا جبکہ دوسری پوزیشن برطانیہ کے سٹورٹ بنگھم نے حاصل کی۔ پاکستانی کھلاڑی کوارٹر فائنل تک نہ پہنچ سکے۔

ورلڈ ایمیچو رسنوکر چیمپین شپ 1998ء منعقدہ چین میں برطانیہ کے لو کے سائمنڈز نے پہلی جبکہ ویلز کے ریان ڈے دوسرے نمبر پر رہے۔ پاکستانی کھلاڑی ابتدائی راؤنڈ میں مقابلے سے خارج ہو گئے۔

ورلڈ پروفیشنل سنوکر چیمپین 1998ء میں صالح محمد اور فرحان مرزا ابتدائی راؤنڈ میں ہی ہار گئے۔

ورلڈ ایمیچو رسنوکر چیمپین شپ 2000ء منعقدہ چین میں سکاٹ لینڈ کے کھلاڑی سٹیفن میگر نے پہلی جبکہ برطانیہ کے لیوک فشر نے دوسری پوزیشن حاصل کی۔ پاکستانی کھلاڑی بہتر کارکردگی نہ دکھا سکے۔

ورلڈ ایمیچو رسنوکر چیمپین شپ 2002ء منعقدہ مصر میں آسٹریلیا کے سٹیو مفسوڈ نے ٹائیٹل جیتا جبکہ ویلز کے ٹم انگلش رنراپ رہے۔ پاکستانی کھلاڑی کوارٹر فائنل سے پہلے مقابلے سے باہر ہو گئے۔

ورلڈ ایمیچو رسنوکر چیمپین شپ 2003ء منعقدہ چین میں پاکستانی کھلاڑی

صالح محمد نے دوسری پوزیشن حاصل کی۔ صالح محمد نے فائنل میچ انڈین کھلاڑی پنکج ایڈوانی سے 5-11 کے سکور پر ہارا۔

ورلڈ ایمچو رسنوکر چیمپین شپ 2004ء منعقدہ ہالینڈ میں آئر لینڈ کے کھلاڑی مارک ایلن نے پہلی جبکہ سٹیو مفسوڈ نے دوسری پوزیشن حاصل کی۔ پاکستانی کھلاڑی کوارٹر فائنل تک نہ پہنچ سکے۔

ورلڈ ایمچو رسنوکر چیمپین شپ 2006ء منعقدہ اردن میں ناروے کے کھلاڑی کرٹ میفلن ٹائیٹل جیتنے میں کامیاب ہوئے جبکہ برطانیہ کے ڈینئیل وارڈ رنراپ رہے۔

ورلڈ ماسٹر سنوکر چیمپین شپ 2006ء منعقدہ اُردن میں پاکستان کے محمد یوسف نے آسٹریلیا کے گلن ویکلسن کو 4-5 سے ہرا کر چیمپین شپ جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔

ورلڈ ایمچو رسنوکر چیمپین شپ 2007ء منعقدہ تھائی لینڈ میں پہلی اور دوسری پوزیشن تھائی لینڈ کے کھلاڑیوں نے حاصل کیں۔ پاکستانی کھلاڑی کوئی پوزیشن حاصل نہ کر سکے۔

☆ ایشین ایمچو رسنوکر چیمپین شپ اور پاکستان

ایشین ایمچو رسنوکر چیمپین شپ 1984ء منعقدہ تھائی لینڈ میں میزبان ملک کے سکائی سم نگم نے ٹائیٹل اپنے ہی ہم وطن کو ہرا کر جیتا۔ پاکستانی کھلاڑی سیمی فائنل تک نہ پہنچ پائے۔

ایشین ایمچو رسنوکر چیمپین شپ 1985ء منعقدہ سنگاپور میں پاکستانی کھلاڑی اپنے گروپ میں چوتھے نمبر پر رہے۔ ہانگ کانگ کے گیری کوک نے ٹائٹل جیتا۔

ایشین ایمچو رسنوکر چیمپین شپ 1986ء کولمبو (سری لنکا) میں تھائی لینڈ کے 17 سالہ نوجوان جیمز واٹانہ نے ہانگ کانگ کے گیری کوک چوک کو ہرا کر ٹائٹل جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔ پاکستان کے محمد یوسف نے تیسری پوزیشن حاصل کی۔

ایشین ایمچو رسنوکر چیمپین شپ 1987ء منعقدہ کوالالمپور (ملائیشیا) میں پاکستان کے اجمل بٹ اور محمد یوسف شریک ہوئے لیکن بہتر کارکردگی کا مظاہرہ نہ کر سکے۔ تھائی لینڈ کے ڈان کھائمک نے ٹائٹل جیتا۔

ایشین ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1989ء نیو دہلی (انڈیا) میں پاکستان کے محمد یوسف، تنویر دادا اور یونس عامر بخش سیمی فائنل تک پہنچنے میں کامیاب ہوئے۔ چیمپین شپ بمبئی کے یاسین مرچنٹ نے جیتی۔

ایشین ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1990ء جکارتہ (انڈونیشیا) میں پاکستان کے کھلاڑی محمد یوسف سیمی فائنل تک نہ پہنچ پائے۔ ملائیشیاء کے سیم چونگ نے چیمپین شپ جیتی۔

ایشین ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1991ء منعقدہ کراچی (پاکستان) تھائی لینڈ کے چوچارٹ نے انڈیا کے یاسین مرچنٹ کو ہرا کر ٹائٹل جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔

ایشین ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1992ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستانی کھلاڑی نوین پروانی نے تیسری پوزیشن حاصل کی جبکہ محمد یوسف بمشکل کوارٹر فائنل تک پہنچنے میں کامیاب ہوئے۔ تھائی لینڈ کے پراپروت چیمپین شپ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

ایشین ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1993ء بیجنگ (چین) میں پاکستان کی نمائندگی محمد یوسف اور یونس عامر بخش نے کی لیکن دونوں کھلاڑی پہلی آٹھ پوزیشن کیلئے کوالیفائی نہ کر سکے۔

ایشین ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1994ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں پہلی بار ملائیشیا کے اوئی چن نے تھائی لینڈ کے کھلاڑیوں کی برتری توڑتے ہوئے ایشین ٹائٹل جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ پاکستانی کھلاڑی صالح محمد اور فرحان مرزا پہلی آٹھ پوزیشن کے لیے کوالیفائی نہ کر سکے۔

ایشین ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1995ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان کے محمد یوسف غیر معروف کھلاڑی سے ابتدائی راؤنڈ کا میچ ہار گئے۔ چیمپین شپ تھائی لینڈ کے انورت کے حصے میں آئی۔

ایشین ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1997ء منعقدہ دوبئی میں محمد یوسف پری کوارٹر فائنل میں شکست کھانے کے بعد مقابلے سے باہر ہو گئے۔

ایشین گیمز سنوکر چیمپین شپ 1998ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں

پاکستانی کھلاڑیوں شوکت علی، محمد یوسف، صالح محمد اور فرحان مرزا نے شرکت کی۔ پاکستان کے محمد یوسف نے ملائیشیا کے شام چونگ کو ہرا کر پہلی بار ایشین ٹائٹل جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

ایشین سنوکر چیمپین شپ 1999ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان کے کھلاڑی صالح محمد اور فرحان مرزا شریک ہوئے۔ تھائی لینڈ کے نوپاڈون نے ملائیشیا کے سیم چونگ کو ہرا کر ٹائٹل جیتا۔ فرحان مرزا چوتھی پوزیشن حاصل کرنے میں کامیاب ہوئے۔

ایشین سنوکر چیمپین شپ 2000ء منعقدہ ہانگ کانگ میں فلپائن کے مارلون مینالو چیمپین شپ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

ایشین سنوکر چیمپین شپ 2001ء منعقدہ کراچی (پاکستان) میں انڈیا کے یٰسین مرچنٹ نے تھائی لینڈ کے کھلاڑی کو ہرا کر چیمپین شپ جیتی۔

ایشین سنوکر چیمپین شپ 2002ء منعقدہ چین میں چائنا کے ڈنگ جن نے جیتی۔ پاکستانی کھلاری پہلی 4 پوزیشن میں نہ آسکے۔

ایشین سنوکر چیمپین شپ 2004ء منعقدہ اُردن میں انڈیا کے الوک کمار نے چیمپین شپ جیتی۔ پاکستانی کھلاڑی بہتر کارکردگی نہ دکھا سکے۔

ایشین سنوکر چیمپین شپ 2005ء منعقدہ تھائی لینڈ میں چیمپین شپ چین کے جن لونگ کے حصے میں آئی۔ پاکستان کوئی پوزیشن حاصل نہ کرسکا۔

ایشین سنوکر چیمپین شپ 2006ء منعقدہ سری لنکا میں تھائی لینڈ کے اسارا کاچائی وانگ نے ٹائٹل جیتا جبکہ پاکستان بہتر پوزیشن حاصل نہ کرسکا۔

ایشین سنوکر چیمپین شپ 2007ء منعقدہ پاکستان میں تھائی لینڈ کے شوج سائٹلا چیمپین شپ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

بلیئرڈ اور سنوکر کے کھیل کو بین الاقوامی سطح پر متعارف کرانے کا سہرا بہت سے پاکستانی کھلاڑیوں کے سر جاتا ہے۔ یہاں ہم بلیئرڈ اور سنوکر کی چند ایسی شخصیات

کا ذکر کر رہے ہیں جنہوں نے اپنی کامیابیوں اور کامرانیوں کے ذریعے حقیقی معنوں میں ملک کا نام روشن کیا۔

☆ محمد یوسف 1986ء میں ایشین چیمپین شپ منعقدہ سری لنکا میں پہلی بار کسی بین الاقوامی مقابلے میں شریک ہوئے۔ محمد یوسف نے 7 بار لطیف ماسٹر بین الاقوامی ٹورنامنٹ جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔ انہوں نے 1994ء میں آئس لینڈ کے جاھانیس کو 9-11 سے شکست دے کر ورلڈ سنوکر چمپین شپ جیتی۔ جبکہ 1998ء میں محمد یوسف نے ایشین چیمپین شپ میں کامیابی حاصل کی۔ انہوں نے 2006ء میں آسٹریلیا کے گلن ولکنسن کو 4-5 سے شکست دے کر ورلڈ ماسٹرز سنوکر چیمپین بننے کا اعزاز حاصل کیا۔

☆ صالح محمد 1990ء میں قومی چیمپین بنے انہوں نے 1998ء میں ورلڈ چیمپین شپ کا سیمی فائنل کھیلا۔ 2002ء کی ایشیائی کھیلوں میں صالح محمد نے چاندی کا تمغہ حاصل کیا اور 2003ء کے ورلڈ چیمپین شپ مقابلوں میں رنر اپ رہے۔

☆ شوکت علی نے ایشیائی کھیل 1998ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں طلائی تمغہ حاصل کیا۔

حکومتِ پاکستان نے بلیئرڈ اینڈ سنوکر کے جن کھلاڑیوں کو ان کی قومی اور انتظامی خدمات کے اعتراف میں خصوصی ایوارڈ سے نوازا اُن کے نام درج ذیل ہیں:

نمبر شمار	نام	سال	ایوارڈ
1-	محمد یوسف	1994	تمغہ حسن کارکردگی
2-	شوکت علی	1999	تمغہ امتیاز

بلیئرڈ اینڈ سنوکر کے کھیل سے متعلق اہم سوالات

1- سب سے پہلے سنوکر کے مقابلے کب اور کہاں ہوئے

2- بلیئرڈ کی بین الاقوامی ایسوسی ایشن کب بنائی گئی

3- بلیئرڈ ایسوسی ایشن نے اس کھیل سے متعلق قوائد کو کب لاگو کیا

4- پہلی ورلڈ پروفیشنل سنوکر چیمپئین شپ کب منعقد کی گئی

5- بلیئرڈ کا لفظ کس فرانسیسی لفظ سے ماخوذ ہے۔

6- بلیئرڈ کا آغاز فرانس میں کب ہوا۔

7- CUE Sports میں کن کھیلوں کو شامل کیا گیا۔

8- ورلڈ پروفیشنل زیادہ دفعہ جیتنے کا اعزاز کس کھلاڑی نے حاصل کیا

9- خواتین کی اے میچز چیمپئین شپ سب سے زیادہ جیتنے کا اعزاز کس نے حاصل کیے؟

10- ورلڈ ایمیچو رسنوکر چیمپئین شپ کا اعزاز کس سب سے کم عمر مرد کھلاڑی نے جیتا

11- ورلڈ پروفیشنل چیمپئین شپ میں شامل سب سے کم عمر کھلاڑی کا نام بتائیں

12- خواتین کی ورلڈ ایمیچو رچیمپئین شپ میں جیتنے والی سب سے کم عمر کھلاڑی کون ہیں۔

13- خواتین میں سنچری بریک کرنے والی کھلاڑی کون ہے

14- پہلی ورلڈ امیچو رسنوکر چیمپین شپ کب منعقد کی گئی

15- سنوکر کے بین الاقوامی ٹورنامنٹ مسلسل جیتنے والے کس کھلاڑی کا ریکارڈ ہے

16- تین مسلسل سنچری بریک کرنے والے کھلاڑی کون ہیں

17- پاکستان کے پہلے ورلڈ سنوکر چیمپین بننے والے کھلاڑی کون ہیں

18- پاکستان میں بلیئرڈ ایسوسی ایشن (BAP) کب بنائی گئی

19- پاکستان میں دوسری ورلڈ سنوکر چیمپئین شپ کب منعقد ہوئی

20- ورلڈ چیمپئین شپ میں اُس واحد کھلاڑی کا نام بتائیں جو چھ دفعہ رنراپ رہا

21- ورلڈ چیمپئین شپ جیتنے والے پہلے کھلاڑی کون ہیں

-22 ایشیائی سنوکر چیمپین شپ پاکستان میں پہلی دفعہ کب کھیلی گئی

-23 محمد یوسف نے 1998ء تک کتنی بار نیشنل چیمپین شپ جیتی

-24 محمد یوسف ورلڈ چیمپین شپ جیتنے والے کتنے ایشین تھے

-25 پاکستان میں پہلی قومی سنوکر چیمپین شپ کب منعقد ہوئی

-26 ورلڈ ایمچو رسنوکر چیمپین شپ جوہانسبرگ 1994ء پاکستان کے حوالے سے کیوں یادگار ہے

-27 پاکستان میں بلیرڈ اور سنوکر ایسوسی ایشن (PBSA) کب وجود میں آئی

-28 قومی سنوکر چیمپین کا اعزاز مسلسل 3 مرتبہ جیتنے والے پہلے کھلاڑی کون ہیں

-29 Asia Oceana Tournament بنکاک 1999ء میں کونسا پاکستانی رنر اپ رہا

-30 پاکستان کے کس کھلاڑی نے 13 ویں ایشین گیمز بنکاک 1998ء میں گولڈ میڈل جیتا

-31 محمد یوسف کب ایشین چیمپین بنے

-32 قائداعظم کا پسندیدہ کھیل کونسا تھا

-33 پاکستان بلیرڈ اینڈ سنوکر ایسوسی ایشن کے پہلے صدر کون بنے

-34 پاکستان سنوکر فیڈریشن کے موجودہ صدر کا نام بتائیں

-35 پاکستان سنوکر فیڈریشن کے موجودہ سیکرٹری جنرل کا نام کیا ہے

-36 پہلی خواتین ورلڈ چیمپین شپ کس نے جیتی

-37 پہلی خواتین ورلڈ چیمپین شپ کب منعقد ہوئی

-38 خواتین کی عالمی بلیرڈ ایسوسی ایشن کب بنی

-39 پاکستانی قومی چیمپین شپ سب سے زیادہ مرتبہ جیتنے کا ریکارڈ کس نے بنایا

-40 پہلے ورلڈ ایمچو رسنوکر چیمپین شپ 1964ء میں پاکستانی کھلاڑی کس پوزیشن پر رہے

-41 دوسری ورلڈ ایمچو رسنوکر چیمپین شپ 1966ء کہاں منعقد کی گئی

-42 دوسری ورلڈ ایمچو رسنوکر چیمپین شپ 1966ء میں کتنے ممالک شریک ہوئے

-43 ورلڈ ایمچو رسنوکر چیمپین شپ 1981ء نیو دہلی میں کس پاکستانی کو سیمی فائنل کھیلنے کا اعزاز ملا

-44 ایشین ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1986ء کہاں منعقد کی گئی

-45 ایشین ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1986ء میں محمد یوسف نے کونسی پوزیشن حاصل کی

-46 ایشین ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1989ء نیو دہلی میں کس انڈین نے چیمپین شپ جیتی

-47 ایشین ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1992ء میں کس پاکستانی کھلاڑی نے تیسری پوزیشن حاصل کی

-48 ایشین ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1999ء بنکاک میں کس پاکستانی کھلاڑی نے چوتھی پوزیشن حاصل کی

-49 ایشین ایمچور سنوکر چیمپین شپ 1999ء کا ٹائٹل کس نے جیتا

-50 پاکستان میں سنوکر کے زیادہ کھلاڑی کس شہر سے تعلق رکھتے ہیں

جوابات (بلئیرڈ اینڈ سنوکر)

1- جبل پور، انڈیا 1875ء
2- 1885ء
3- 1900ء
4- 1927ء
5- Billard
6- 1429ء
7- بلئیرڈ، سنوکر اور پول گیمز
8- Joe Davis, 15
9- Mureen boynton, 8
10- Stephen Oconnor, Irland, 18 year
11- Stephen Hendry, Scotland
12- Stacey Hillyary, Great Britan
13- Stacey Hillard, 114
14- 1964ء
15- S. Stephen Hendry
16- Steve Davis, 108, 101, 104
17- ایم یوسف
18- 1958ء
19- 1966ء
20- Fred Davis
21- Joe Davis
22- 1991ء
23- 9 بار
24- پانچویں
25- 1959ء
26- محمد یوسف
27- 1982ء
28- لطیف امیر بخش
29- فرحان مرزا
30- شوکت علی
31- 1998ء کراچی
32- بلئیرڈ
33- 1958ء جسٹس ایچ بی طیبی
34- علی اصغر ولیکا
35- ایپسی ماول والا
36- Vera Selby
37- 1976ء
38- 1931ء
39- محمد یوسف
40- نویں
41- کراچی پاکستان
42- 6 ممالک
43- لطیف عامر
44- کولمبو (سری لنکا)
45- تیسری
46- یاسین مرچنٹ
47- نوین پروانی
48- مرحان مرزا
49- تھائی لینڈ کے ٹیپو ڈوم
50- کراچی

تیراکی (Swimming)

تیراکی کے بارے میں یہ کہنا مناسب ہوگا کہ جب انسان نے پانی کو دیکھا ہوگا تو اُسی وقت اسے عبور کرنے کی طلب پیدا ہوئی ہوگی۔ تیراکی کا شمار دنیا کے اُن قدیم ترین مشغلوں میں ہوتا ہے جو ہر تہذیب میں پسند کیے جاتے رہے۔ دنیا بھر میں کروڑوں کی تعداد میں لوگ تیراکی سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

تیراکی کے نقوش پتھر کے زمانہ کی تقریباً 7000 سال پرانی تصویروں سے ملے ہیں۔ جبکہ 2000 قبل مسیح میں تحریری طور پر تیراکی کے بارے میں لکھا گیا۔ تیراکی پر پہلی کتاب The Swimmer ایک جرمن پروفیسر نے 1538ء میں لکھی۔ قدیم یونانی تہذیب میں تیراکی کے فن کو بڑی قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا تھا۔ یونانی مفکر افلاطون تیراکی کو تعلیم کا ایک اہم جزو قرار دیتا تھا۔ قدیم دور میں فوجیوں اور شاہی خاندان کے افراد کے لیے تیراکی کا فن سیکھنا ضروری تصور کیا جاتا تھا۔ اُس دور میں تیراکی کے فن کو انسان اپنے بچاؤ اور دماغی نشوونما کا ایک اہم ذریعہ سمجھتے تھے۔

تیراکی کا سب سے پہلا منظم مقابلہ 1837ء میں برطانیہ میں ہوا۔ برطانیہ کے 27 سالہ نوجوان کیپٹن میتھوز ویبلا نے پہلی بار انگلش چینل کو تیر کر عبور کیا جس سے اس کھیل کو ترقی کی راہ مل گئی۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ English Channel فرانس اور برطانیہ کے درمیان سمندر ہے جس کا فاصلہ تقریباً 30 کلومیٹر ہے۔ Webb نے یہ فاصلہ 21 گھنٹے 45 منٹ میں عبور کیا۔ پاکستان کے تیراک بروجن داس نے کئی بار انگلش چینل کو عبور کیا۔ بروجن داس کا شمار دنیا کے عظیم ترین پیراکوں میں ہوتا ہے۔ بروجن داس نے 1961ء میں انگلش چینل کو 10 گھنٹے اور 35 منٹ میں عبور کر کے ایک نیا عالمی ریکارڈ قائم کیا۔

عالمی کھیلوں میں اتھلیٹکس کے بعد تمغوں کی تعداد کے اعتبار سے اور تماشائیوں کی دلچسپی کے لحاظ سے تیراکی دوسرے نمبر پر آتی ہے۔ آسٹریلیا کے آئین تھاب Aien Thob نے بین الاقوامی تیراکی کے مقابلوں میں متعدد عالمی ریکارڈ قائم کیے۔ اُن کی اس ریکارڈ سازی میں

معاونت کی غرض سے جیلی فش کا سٹیوم تخلیق کیا گیا جواُن کے جسم پر پانی کی مدافعت کے بجائے معاونت کا کام دیتا ہے۔ جدید اولمپکس میں مارک سپٹس Spitz کو کسی ایک اولمپک میں 7 طلائی تمغے جیتنے کا اعزاز حاصل ہے۔ اور حالیہ بیجنگ اولمپک کے دوران امریکہ ہی کے مشائیل فلپس نے ایک ہی اولمپک میں 8 طلائی تمغوں کا غیر معمولی ریکارڈ قائم کر دیا۔ فلپس نے 2 اولمپک کھیلوں (2004 اور 2008) کے دوران 14 طلائی تمغے جیت کر ایک نئی تاریخ رقم کی۔ وہ اسوقت اولمپک کی تاریخ کے سب سے عظیم کھلاڑی تصور ہوتے ہیں۔

پہلی اولمپک گیمز 1896ء منعقدہ ایتھنز یونان میں تیراکی کو شامل کیا گیا لیکن موسم کی خرابی کی وجہ سے یہ مقابلے منعقد نہ ہو سکے۔ البتہ دوسری اولمپکس کھیل 1900ء منعقدہ پیرس فرانس میں یہ کھیل باقاعدگی سے شامل ہوا۔

ایشین ایمچور سوئمنگ فیڈریشن کی بنیاد بنکاک میں 1978ء میں رکھی گئی۔ پہلی ایشیائی سوئمنگ چیمپین شپ 1980ء میں ڈھاکہ میں منعقد ہوئی۔ پاکستان میں تیراکی کی قومی فیڈریشن 1948ء میں لاہور میں قائم ہوئی اور اسی تنظیم کے زیر اہتمام پہلی قومی تیراکی چیمپن شپ 1951ء میں اقبال پارک سوئمنگ پول لاہور میں منعقد کی گئی۔ پاکستان سوئمنگ ٹیم نے پہلا بین الاقوامی دورہ 1948ء میں اولمپک گیمز میں شرکت سے کیا۔ بعدازاں اولمپک کھیلوں کے علاوہ دولت مشترکہ کھیلوں ایشین گیمز اور دیگر ریجنل بین الاقوامی مقابلہ میں حصہ لیا۔

پاکستان سوئمنگ ٹیم جنوبی ایشیائی کھیلوں کے علاوہ دیگر کسی بڑے بین الاقوامی مقابلے میں کوئی قابل ذکر کارکردگی نہ دکھا سکی۔ ذیل میں پاکستان سوئمنگ ٹیم کی جنوبی ایشیائی کھیلوں میں کارکردگی کا جائزہ پیش ہے۔

☆ جنوبی ایشیائی کھیل اور پاکستان سوئمنگ

دوسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1985ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں مجموعی طور پر پاکستانی کھلاڑی 4 تمغے حاصل کرنے میں کامیاب ہوئے۔ اِن میں 2 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ ان کھیلوں میں 6 تیراکوں نے پاکستان کی نمائندگی کی۔ محمد بشیر نے 100 میٹر بیک سٹروک میں اپنا چاندی کا واحد تمغہ حاصل کیا۔ دوسرا چاندی کا تمغہ 4x200 میٹر

ریلے ٹیم کے حصے میں آیا۔ اسی طرح کانسی کے دونوں تمغے 4x100 میٹر میڈلے اور فری سٹائل میں ریلے ٹیموں کے حصے میں آئے۔

تیسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1987ء منعقدہ کلکتہ (انڈیا) میں بھی پاکستانی تیرا کوئی بہتر کارکردگی پیش نہ کر سکے اور صرف 2 کانسی کے تمغے جیتنے میں کامیاب رہے۔ یہ دونوں تمغے بھی ریلے ٹیم کے حصے میں آئے اور کوئی پیراک اپنا انفرادی تمغہ نہ جیت سکا۔

چوتھے جنوبی ایشیائی کھیل 1989ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں 21 پیراکوں نے حصہ لیا۔ دوسرے اور تیسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں کے مقابلے میں ان مقابلوں میں سوئمنگ ٹیم کی بہتر کارکردگی رہی۔ پاکستانی پیراکوں نے مجموعی طور پر چوتھی جنوبی ایشیائی مقابلوں میں 8 تمغے جیتے جن میں 2 طلائی، 3 چاندی اور 3 کانسی کے میڈل شامل ہیں۔ طلائی تمغے 100 اور 200 میٹر بیک سٹروک میں پاکستانی پیراکوں جن میں لیاقت علی اور ممتاز نے حاصل کیے۔ دونوں چاندی کے تمغے بھی 100 اور 200 میٹر بیک سٹروک میں بالترتیب بشیر احمد اور لیاقت علی نے جیتے۔ چاندی کا تیسرا تمغہ 4x200 میٹر ریلے ٹیم نے جیتا۔ کانسی کے تینوں تمغوں ریلے 4x200,4x100 اور فری سٹائل اور 4x100 میڈلے ریلے میں حاصل کیے۔

پانچویں جنوبی ایشیائی کھیل 1991ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستانی پیراک 4 چاندی اور 4 کانسی کے میڈل لیکر 7 ملکوں کے مقابلے میں چوتھے نمبر پر رہے۔ چاندی کے تمغے محمد معروف (200m F/S)، بلال بخش (400F/S)، ارشد محمد (200m B/S) اور (4x100 F/S) ریلے میں حاصل کیے۔ کانسی کے تمغے محمد معروف، ارشد محمود، غلام محمد کے علاوہ 4x200m فری سٹائل ریلے میں حاصل کیے۔

چھٹے جنوبی ایشیائی کھیل 1993ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں پاکستانی پیراکوں کی کارکردگی پہلے کے مقابلے میں بہتر رہی۔ مجموعی طور پر ٹیم نے 12 تمغے جیتے جن میں 2 طلائی، 4 چاندی اور 6 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ پاکستان کے دونوں طلائی تمغے نوجوان پیراک کمال مسعود کی کاوش کا نتیجہ تھے۔ پہلا طلائی تمغہ 400 میٹر فری سٹائل میں کمال مسعود نے

حاصل کیا۔ جبکہ دوسرا طلائی تمغہ 4x200 میٹر فری سٹائل ریلے میں پاکستان کے حصے میں آیا۔ چاندی کے تمغے کمال مسعود نے 1500 اور 400 میٹر فری سٹائل میڈلے، محمد ہارون نے 200 میٹر فری سٹائل اور ارشد محمود نے 100 میٹر بٹر فلائی میں جیتے۔ کانسی کے تمغے بلال بخش، لیاقت علی، ارشد محمود اور 4x100 میٹر ریلے فری سٹائل میں پاکستان کے حصے میں آئے۔

ساتویں جنوبی ایشیائی کھیل 1995ء منعقدہ مدراس (انڈیا) میں پاکستانی پیراک کوئی بھی طلائی تمغہ نہ جیت سکے۔ ٹوٹل 9 تمغے کے ساتھ تیسری پوزیشن حاصل کی۔ ان 9 تمغے میں 6 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ چاندی کے 3 تمغے کمال مسعود، جبکہ محمد تاج چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ کانسی کے تمغے کمال مسعود، محمد معروف اور اختر زیب نے حاصل کیے۔

آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیل 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو (نیپال) میں 10 تیراکوں نے پاکستان کی نمائندگی کی۔ ایک مرتبہ پھر تیراکی میں قدرے بہتر کارکردگی کمال مسعود کی بناء پر دیکھنے کو ملی۔ پاکستانی پیراک مجموعی طور پر 9 تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے جن میں 3 طلائی، 1 چاندی اور 5 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ تینوں طلائی تمغے کمال مسعود کی محنت کا ثمر تھے۔ پہلا طلائی تمغہ کمال مسعود نے 100 میٹر بٹر فلائی اور دوسرا 200 میٹر بٹر فلائی میں جیتا۔ جبکہ تیسرا طلائی تمغہ 4x200 میٹر فری سٹائل میں ریلے ٹیم کے حصے میں آیا۔ چاندی کا اکلوتا تمغہ ذوالفقار علی نے 200 میٹر میڈلے میں جیتا۔

نویں جنوبی ایشیائی کھیل 2004ء اسلام آباد (پاکستان) میں 26 رکنی دستے نے سوئمنگ کے کھیل میں پاکستان کی نمائندگی کی۔ ان میں 10 مرد اور 16 خواتین پیراک شامل تھے۔ کوئی بھی پاکستانی پیراک طلائی تمغہ نہ جیت سکا۔ Home Pool ہونے کے باوجود مرد تیراک 6 چاندی اور 7 کانسی کے تمغے حاصل کر سکے۔ ان کے مقابلے میں خواتین کی کارکردگی بہتر رہی اور وہ 7 چاندی اور 7 کانسی کے تمغے جیتنے میں کامیاب رہیں۔ پاکستان کی تاریخ میں یہ پہلا موقع ہے کہ کسی بھی انفرادی مقابلے میں خواتین نے مردوں سے زیادہ تمغے جیتے ہوں۔ اسی بنیاد پر پاکستانی سوئمنگ ٹیم جنوبی ایشیائی ممالک کی فہرست میں چوتھے نمبر پر رہی۔ خواتین کی کامیابی میں کرن خان کا زیادہ ہاتھ رہا جس نے 6 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے جیتے جو شائد ایک

ریکارڈ رہیں گے۔ چاندی کا ایک تمغہ مائرہ کریم کے حصے میں آیا۔

پاکستانی پیراکوں نے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں مجموعی طور پر 65 تمغے جیتے جن میں 7 طلائی، 26 چاندی اور 32 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ تمغوں کی تفصیل نیچے دیئے گئے ٹیبل میں دکھائی گئی ہے۔

☆ جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کے تیراکی میں حاصل کردہ تمغوں کا ٹیبل:

نمبر شمار	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
II	1985ء	-	2	2	4
III	1987ء	-	-	2	2
IV	1989ء	2	3	3	8
V	1991ء	-	4	4	8
VI	1993ء	2	4	6	12
VII	1995ء	-	6	3	9
VIII	1999ء	3	1	5	9
IX	2004ء	-	6	7	13
ٹوٹل		7	26	32	65

☆ **حاصل کلام:**

تیراکی کے میدان میں پاکستان نے کوئی عالمی سطح کا تیراک تو پیدا نہیں کیا لیکن گذشتہ چند سالوں میں مردوں میں بروجن داس، کمال سلمان مسعود اور خواتین میں کرن خان، رباب رضا اور ثناء واحد نے اپنے وجود کا احساس ضرور دلایا اور کم از کم جنوبی ایشیائی کھیلوں کی سطح پر تمغوں کے حصول کا ذریعہ بنے۔ پاکستان جیسے ملک میں جہاں تیراکی کے سوئمنگ پولوں کی تعداد انگلیوں پر گنی جا سکتی ہے اور معاشرتی اور تہذیبی پابندیوں کے باعث خواتین کی غالب اکثریت کا اس

سرگرمی میں حصہ لینا پسندیدگی کی نظر سے نہیں دیکھا جاتا گنی چنی ان خواتین کی موجودگی بھی غنیمت ہے۔ تیراکی کا کھیل پاکستان میں بڑے اداروں مثلاً افواج پاکستان، بڑے کلبوں تک محدود ہے۔ رہی سہی کسر بدلتا موسم پوری کر دیتا ہے سو پاکستان میں اس نسبتاً مہنگے کھیل کی ترویج کے امکانات روائتی لحاظ سے محدود رہے۔

حکومت پاکستان نے تیراکی کے جن کھلاڑیوں کو اُن کی قومی اور انتظامی خدمات کے اعتراف میں خصوصی ایوارڈ سے نوازا اُن کے نام درج ذیل ہیں:

سریل نمبر	نام	سال	ایوارڈ
1-	بروجن داس	1960	تمغہ حسن کارکردگی
2-	کمال سلمان مسعود	2005	تمغہ امتیاز

تیراکی سے متعلق اہم سوالات

1- ایشیائی تیراکی فیڈریشن کب اور کہاں بنی

2- پہلی قومی تیراکی چیمپین شپ کب اور کہاں ہوئی

3- پاکستانی پیراک Brojen Das نے کتنی بار English Channel کراس کی

4- بروجن داس نے انگلش چینل (فرانس سے انگلینڈ) کتنے وقت میں کراس کرنے کا ریکارڈ بنایا

5- بروجن داس کے علاوہ کس پاکستانی نے انگلش چینل کراس کی ہے

6- چوتھی سیف گیمز 1989ء اسلام آباد میں کن دو تیراکوں نے گولڈ میڈل جیتا

7- 1992ء کی South Asian Swimming چیمپین شپ میں 100m فری سٹائل میں کس پاکستانی نے نیشنل ریکارڈ بنایا

-8 دوسری اسلامی ممالک کی خواتین گیمز ایران 1997ء میں کس پاکستانی خاتون کھلاڑی نے سب سے زیادہ میڈل جیتے

-9 8ویں سیف گیمز کھٹمنڈو 1999ء میں کس پاکستانی کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ اُس نے تین گولڈ میڈل حاصل کیے

-10 9ویں سیف گیمز 2004 اسلام آباد میں پاکستان نے کتنے میڈل حاصل کئے

-11 9ویں سیف گیمز 2004 میں پاکستانی مرد پیراکوں نے کتنے میڈل حاصل کیے

-12 9ویں سیف گیمز 2004 میں پاکستانی خواتین نے میڈل کے حساب سے کونسی پوزیشن حاصل کی

-13 9ویں سیف گیمز 2004 میں پاکستانی پیراک کرن خان نے کتنے میڈل حاصل کیے

-14 9ویں سیف گیمز 2004 میں خواتین کے تیراکی کے مقابلوں میں کس ملک نے سب سے زیادہ تمغے حاصل کیے

-15 9ویں سیف گیمز 2004 میں پاکستانی سوئمر ممتاز احمد نے کتنے میڈل جیتے

-16 10ویں سیف گیمز کولمبو 2006 میں پاکستان نے کتنے میڈل حاصل کیے

-17 کرن خان نے 10ویں سیف گیمز 2006 میں کتنے میڈل جیتے

-18 10ویں سیف گیمز میں تمغے حاصل کرنے والوں کو کتنی انعامی رقم دی گئی

-19 کس پاکستانی کھلاڑی نے 10ویں سیف گیمز 2006ء میں 2 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ حاصل کیا

-20 واٹر پولو کو کب اولمپکس میں شامل کیا گیا

-21 50 میٹر بریسٹ سٹروک میں موجودہ ورلڈ ریکارڈ کس امریکی خاتون کھلاڑی کا ہے

-22 انٹرنیشنل سوئمنگ فیڈریشن کا قیام کب عمل میں آیا

-23 پاکستان سوئمنگ فیڈریشن کا قیام کب عمل میں آیا

-24 پاکستان کے پیراکوں نے پہلی مرتبہ کب اولمپک مقابلوں میں حصہ لیا

-25 پاکستان میں سوئمنگ نیشنل چیمپین شپ پہلی مرتبہ کب منعقد کی گئی

26- اُس پہلے پاکستانی کا نام بتائیں جس نے English Channel عبور کی

27- پہلی ایشین چیمپئین شپ کب اور کہاں منعقد ہوئی

28- سیف گیمز میں 50 میٹر فری سٹائل کا ریکارڈ کس کا ہے

29- پاکستان میں کس خاتون کھلاڑی نے سب سے زیادہ ریکارڈ بنائے

30- 9 ویں سیف گیمز میں کس خاتون سوئمر کو سب سے زیادہ نقد انعام ملا

31- سوئمنگ فیڈریشن کے موجودہ سیکرٹری کا نام کیا ہے۔

32- سوئمنگ فیڈریشن کے موجودہ صدر کا نام کیا ہے۔

33- انٹرنیشنل سوئمنگ فیڈریشن (FINA) کا Motto کیا ہے

34- دنیا میں تیراکی کے پہلے منظم مقابلے کب اور کہاں شروع ہوئے

35- تیراکی پر دنیا میں پہلی کتاب کب لکھی گئی

36- کس مفکر نے تیراکی کو تعلیم کا اہم جزو قرار دیا

37- تیراکی کے بین الاقوامی معیار کے پول کی لمبائی کتنی ہوتی ہے

38- پاکستان سوئمنگ ٹیم نے سب سے پہلا بین الاقوامی دورہ کب کیا

39- دنیا میں تیراکی کے پہلے منظم مقابلے کب اور کہاں شروع ہوئے۔

جوابات (تیراکی)

1- بنکاک 1978ء
2- 1951ء لاہور
3- چھ بار
4- 10 گھنٹے 35 منٹ 1961ء
5- عبدالمالک (ایسٹ پاکستان) 1963ء
6- محمد تاج 200m بیک سٹروک
بشیر احمد 100m بیک سٹروک
7- کمال مسعود
8- نداوقار (3 چاندی، 5 کانسی)

9- کمال سلمان مسعود
100 میٹر/200 میٹر بٹر فلائی
4x200m فری سٹائل

10- 27 13 چاندی، 14 کانسی

11- مرد 7 کانسی، 6 چاندی
عورتیں 7 چاندی، 6 کانسی

12- دوسری

13- 4 چاندی، 3 کانسی

14- انڈیا 15 طلائی، 6 چاندی

15- 3 چاندی، 1 کانسی

16- 20= 5 چاندی، 15 کانسی

17- 2 چاندی، 6 کانسی

18- طلائی تمغہ ونر 2 لاکھ روپے
چاندی تمغہ ونر 1 لاکھ روپے
کانسی تمغہ ونر 50 ہزار روپے

19- نثار احمد

20- Antworp اولمپکس 1920ء

21- 29.58sec
Jessica Hardy امریکہ (2008)

22- 1908ء

23- 1948ء

24- 1948ء

25- 1951ء

26- Brojen Das

27- 1980ء، ڈھاکہ

28- محمد معروف (پاکستان)

29- کرن خان

30- کرن خان (35 لاکھ)

31- واجد وسیم

32- کامران لاشاری

33- Water is our World

34- 1837ء

35- 1538ء

36- افلاطون

37- 50 میٹر

38- 1948ء اولمپک گیمز

39- 1837ء

پولو (Polo)

پولوکو ٹیم گیم کے طور پر سب سے قدیم کھیل تصور کیا جاتا ہے۔ یہ کھیل پرشیاء (ایران) میں 4000 ہزار سال پہلے کھیلا جاتا تھا۔ خصوصی طور پر وسطی ایشیاء کے قبائل کے درمیان پولو کے مقابلے تاریخ کا حصہ ہیں۔ فردوسی نے اپنے کلام میں "فارس" اور ترکمانوں کے درمیان 2500 سال پہلے کھیلے جانے والے پولو کے مقابلوں کا ذکر کیا ہے۔ ماہرین آثارِ قدیمہ نے کھدائی کے دوران اصفہان سے قدیم دور کی پولو گراؤنڈ دریافت کی ہے۔ جس سے اِس بات کو تقویت ملتی ہے کہ پولو ایک ایرانی کھیل ہے۔

قدیم ایران میں اس کھیل کو قومی کھیل کا درجہ حاصل تھا جہاں شہزادوں اور رئیس زادوں کے لیے دوسرے فنون کے ساتھ پولو میں مہارت ضروری تصور کی جاتی تھی۔ ایران سے ہوتا ہوا یہ کھیل تبت (چین)، عرب اور جاپان تک پھیل گیا۔ چین میں بادشاہوں کی سرپرستی سے پولو کو خصوصی اہمیت حاصل ہوئی۔ فوجی جوانوں کے لیے پولو کی تربیت لازمی قرار دے دی گئی۔

ہندوستان میں پولو کا کھیل مسلمانوں کے ذریعے تیرھویں صدی عیسوی میں آیا جہاں چوگان کے نام سے مشہور ہوا۔ مغلیہ بادشاہ اکبر اور قطب الدین ایبک چوگان کے بہترین کھلاڑی تھے۔ قطب الدین ایبک چوگان کھیلتے ہوئے گھوڑے سے گر کر ہلاک ہوا۔ یہ کھیل بادشاہوں، راجوں، مہاراجوں اور دیگر حکمران طبقے میں بہت مقبول رہا اسی لیے اس کھیل کو بادشاہوں کے کھیل (The Game of Kings) کا خطاب دیا گیا۔

کلکتہ شہر پولو کے لیے بڑا مشہور رہا۔ کلکتہ پولو کلب جو دنیا کا سب سے پرانا پولو کلب تصور کیا جاتا ہے اور اب بھی قائم ہے اٹھارھویں صدی کے آغاز میں بنا۔ انڈین پولو ایسوسی ایشن 1891ء میں بنی۔ انڈین پولو ایسوسی ایشن کی سرپرستی میں پہلا پنجاب پولو کلب ٹورنامنٹ 1891ء میں لاہور میں کھیلا گیا۔ ہندوستان پر قابض انگریزوں نے یہاں آ کر اس کھیل میں دلچسپی لینا شروع کی۔

ہندوستان میں متعین انگریز فوجیوں کے ذریعے یہ کھیل برطانیہ، امریکہ اور دیگر ممالک

میں متعارف ہوا۔ برطانیہ میں پولو کا پہلا میچ 1871ء میں منعقد ہوا۔ پولو کے قوانین پہلی مرتبہ 1873ء میں شائع کیے گئے۔ اسی سال برٹش اوپن پولو مقابلے منعقد کیے گئے۔ 1874ء میں برطانیہ میں ہرلنگھم (Hurlingham) کلب قائم ہوا جو دنیا میں پولو کی بین الاقوامی تنظیم ہے۔ اسی ادارے کی نگرانی میں دنیا کا سب سے پہلا بین الاقوامی میچ 1886ء میں کھیلا گیا جسمیں انگلینڈ اور امریکہ کی ٹیمیں شامل تھیں۔ برٹش اوپن پولو مقابلے 1856ء میں شروع ہوئے۔ اولمپکس میں پولو کو بطور کھیل 1900ء اور 1936ء میں شامل کیا گیا۔

آج دنیا کے تقریباً ہر بڑے ملک میں یہ کھیل کھیلا جاتا ہے۔ پاکستان میں بھی اس کھیل کو آزادی کے بعد سے ہی حکومتی سرپرستی حاصل رہی ہے۔ پاکستان کے شمالی علاقہ جات گلگت، سکردو اور شندور میں یہ کھیل شادی بیاہ اور دیگر ثقافتی تقریبات کے موقع پر کھیلا جاتا ہے۔

شندور پولو مقابلے نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا کے دیگر ممالک میں بھی بہت مشہور ہیں۔ شندور پولو گراؤنڈ سطح سمندر سے 12000 فٹ کی بلندی پر واقع ہونے کی وجہ سے دنیا کی سب سے بلند تر پولو گراؤنڈ تصور ہوتی ہے۔ پاکستان میں پولو شندور مقابلہ ہر سال چترال میں ہوتا ہے جسے بڑی تعداد میں غیر ملکی دیکھنے آتے ہیں۔

پاکستان میں پولو کی قومی تنظیم 1947ء میں بنی۔ پولو ورلڈ چیمپین شپ کا آغاز 1987ء میں ہوا جسمیں ارجنٹائن نے میکسیکو کو 2-3 سے ہرا کر چیمپین شپ جیتی۔

پولو کے کھیل میں چھوٹے قد کے خاص نسل کے گھوڑے استعمال کیے جاتے ہیں جو پونی کہلاتے ہیں اور سرگودھا کے قریب مونا ڈپو میں انکی افزائشِ نسل کی جاتی ہے۔ برازیل پولو کا عالمی چیمپین ہے۔

ذیل میں پاکستان پولو ٹیم کی بین الاقوامی مقابلوں میں کارکردگی کا جائزہ پیش کیا جارہا ہے۔

پاکستان کی پولو ٹیم نے پہلی مرتبہ 1991ء کے ورلڈ کپ مقابلوں میں حصہ لیا۔ قومی پولو فیڈریشن کی وساطت سے پاکستان کی پولو ٹیمیں متعدد بار ہندوستان، ایران، ترکی اور چین کے کامیاب دورے کر چکی ہیں۔

1995ء ورلڈ کپ منعقدہ سڈنی (آسٹریلیا) میں پاکستانی ٹیم کی کارکردگی مایوس کن رہی جو اپنا ابتدائی میچ انڈیا سے 5-18 سے ہار گئی۔

پاکستان کو سب سے بڑی کامیابی 2004ء میں لاہور میں اُس وقت ملی جب پاکستان نے قطب الدین ایبک گراؤنڈ میں بھارت کو شکست دیگر عالمی چیمپین شپ کے فائنل راؤنڈ تک رسائی حاصل کی۔

پاکستان پولو ٹیم ورلڈ کپ 2005ء مقابلوں منعقدہ فرانس میں پہلی مرتبہ شریک ہوئی اور اپنے راؤنڈ میں پانچویں پوزیشن حاصل کرنے میں کامیاب ہوئی

پاکستان پولو ٹیم کی دعوت پر کئی دوست ممالک پاکستان آئے جبکہ پاکستان ٹیم نے بھی بیرونی ممالک کے کئی دورے کئے۔

پولو کے بعض پاکستانی کھلاڑیوں نے انفرادی طور پر عالمی سطح پر بڑا نام پیدا کیا ہے۔جن میں بریگیڈیئر ایم اے بیگ اور اس کے بھائی ایم ایس بیگ شامل ہیں۔

حکومت پاکستان نے پولو کے جن کھلاڑیوں کو اُن کی قومی اور انتظامی خدمات کے اعتراف میں خصوصی ایوارڈ سے نوازا اُن کے نام درج ذیل ہیں:

نمبر شمار	نام	سال	ایوارڈ
1-	بریگیڈیئر ایم اے بیگ	1962	تمغہ حسن کارکردگی
2-	سردار آفندی	1996	" "
3-	میجر جنرل سعید الزمان	1989	تمغہ امتیاز

پولو کے کھیل سے متعلق اہم سوالات

1- دنیا کے قدیم ترین پولو کلب کا نام بتائیں جواب تک قائم ہے
2- پولو کا پہلا انٹرنیشنل میچ کب کھیلا گیا
3- پہلے انٹرنیشنل پولو میچ میں کون کون سی ٹیمیں شامل تھیں
4- پولو کی بین الاقوامی فیڈریشن کا نام بتائیں
5- پولو کے لیے پہلے قوانین کب شائع کیے گئے
6- پہلے برٹش اوپن پولو مقابلے کب ہوئے
7- پہلا پولو کپ کب اور کہاں منعقد کیا گیا
8- برصغیر میں اس کھیل کو ترقی دینے کا سہرا کن حملہ آور اقوام کو جاتا ہے
9- انڈین پولو ایسوسی ایشن کب وجود میں آئی
10- پاکستان پولو ایسوسی ایشن کب وجود میں آئی
11- پہلا پنجاب پولو کپ کب اور کہاں کھیلا گیا
12- امریکہ کی پولو ٹیم نے کب پاکستان کا دورہ کیا
13- کس بین الاقوامی پولو ٹیم نے سب سے پہلے پاکستان کا دورہ کیا
14- نیشنل پولو چیمپین شپ پہلی مرتبہ پاکستان میں کب منعقد کی گئی
15- پہلی نیشنل پولو چیمپین شپ کس نے جیتی
16- تبت میں پولو کے کھیل کا آغاز کب ہوا
17- کس مغل بادشاہ نے اپنے وزیروں اور درباریوں پر پولو کھیلنا لازمی قرار دیا تھا
18- ہندوستان کے کس بادشاہ کا انتقال پولو کھیلتے ہوئے ہوا
19- پولو میں استعمال ہونے والی گیند کا رنگ کونسا ہوتا ہے
20- پولو کے ایک میچ میں کتنے چکر ہوتے ہیں
21- پولو کا قدیم نام کیا تھا

22- پاکستان میں پولو کے ٹورنامنٹ زیادہ تر کس مقام پر ہوتے ہیں

23- پاکستان کے کونسے علاقے پولو کے کھیل کے لیے مشہور ہیں

24- پولو کے کھیل میں ایک چکر کتنی دیر کا ہوتا ہے

25- پولو کے میدان کی لمبائی اور چوڑائی کتنی ہوتی ہے

26- پولو کا کھیل اولمپکس میں کب کب شامل ہوا

27- بھارت کے کون سے کرکٹر پولو کھیلتے ہوئے انتقال کر گئے

28- پولو میں استعمال ہونے والی چھڑی کو کیا کہتے ہیں

29- پولو کے ایمپائر کس طرح ایمپائرنگ کرتے ہیں

30- پولو کس ملک کا قومی کھیل ہے

31- پولو کھیل میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں

32- کھلاڑی کتنے چکر کے بعد گھوڑے بدل سکتے ہیں

33- بہترین پولو کھیلنے کے اعزاز میں کن کھلاڑیوں کو پرائڈ آف پرفارمنس ایوارڈ اور تمغۂ امتیاز مل چکا ہے

34- پاکستان کی پولو ٹیم نے پہلی بار کب ورلڈ کپ کوالیفائنگ راؤنڈ مقابلوں میں حصہ لیا

35- IOC کے ساتھ بین الاقوامی پولو فیڈریشن کا الحاق کب ہوا۔

36- برطانیہ میں پولو کا میچ کب کھیلا گیا

37- موجودہ ورلڈ پولو چیمپین کونسا ملک ہے

38- پولو ورلڈ چیمپین شپ کا آغاز کب ہوا اور پہلا چیمپین کون تھا

39- پہلی ورلڈ چیمپین شپ میں رنراپ کون رہا

40- پولو دنیا کے کتنے ممالک میں کھیلی جاتی ہے

41- اولمپک میں پولو پہلی بار کب شامل کی گئی

42- بین الاقوامی پولو فیڈریشن کب بنی

جوابات پولو

1- کلکتہ، پولو کلب
2- 1886ء
3- انگلینڈ اور امریکہ
4- ہر لنگھم پولو ایسوسی ایشن
5- 1873ء
6- 1956ء
7- منی پور 1862ء
8- منگول
9- 1891ء
10- 1947ء
11- 1886ء، لاہور
12- 1969ء
13- انڈیا
14- 1964ء
15- Darveshes کلب
16- 525 قبل مسیح
17- جلال الدین اکبر
18- قطب الدین ایبک
19- سفید
20- 7
21- چوگان
22- گلگت
23- گلگت
24- 8 منٹ
25- 300 گز لمبائی، 160 گز چوڑائی
26- 1900ء 1936ء
27- نواب پٹودی
28- میلٹ (Mallet)
29- گھوڑوں پر سوار ہو کر
30- پولو
31- 4
32- 2 چکر
33- بریگیڈیئر ایم اے بیگ (1962)
سردار عزمرائی آفندی (1996)
اور میجر جنرل سعید الزمان (1989)
34- 1991ء
35- 1998ء
36- 1871ء
37- چلی (2008، میکسیکو سٹی)
38- 1987ء ارجنٹائن
39- میکسیکو
40- 84
41- 1900ء اولمپکس
42- 1983ء

ٹیبل ٹینس (Table Tennis)

ٹیبل ٹینس کا ابتدائی نام پنگ پونگ (Ping Pong) تھا۔ پہلی جنگ عظیم کے بعد پنگ پونگ کا نام تبدیل کر کے ٹیبل ٹینس رکھا گیا۔ ٹیبل ٹینس کا شمار دنیا کے جدید ترین کھیلوں میں ہوتا ہے۔ 1880ء کے دور میں انگلینڈ میں امراء رات کے کھانے کے بعد تفریح کے لیے ٹیبل ٹینس کھیلا کرتے تھے۔ اسی دور میں اس کھیل کی مقبولیت یورپ، امریکہ اور ایشیاء میں بڑھ گئی۔

1926ء میں انٹرنیشنل ٹیبل ٹینس فیڈریشن وجود میں آئی اور 1927ء میں پہلی ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپئن شپ لندن میں منعقد کی گئی۔ ٹیبل ٹینس کا کھیل 1988ء کے اولمپکس کھیلوں میں پہلی بار شامل کیا گیا۔ جبکہ ایشین گیمز میں اس کھیل کو پہلی بار 1958ء کے ایشین گیمز منعقدہ ٹوکیو (جاپان) میں شامل کیا گیا۔

پاکستان ٹیبل ٹینس فیڈریشن 1951ء میں بنی۔ ٹیبل ٹینس فیڈریشن ملکی سطح پر ٹیبل ٹینس کے قوانین مرتب کرنے کے ساتھ ساتھ قومی سطح کے مقابلے کرانے کی ذمہ دار ہے۔

ٹیبل ٹینس کو پاکستان کے تناظر میں ہمیشہ ایک مثبت حوالے سے یاد رکھا جائے گا۔ پاکستان نے جب چین اور امریکہ کے تعلقات کی بحالی میں پل کا کردار ادا کیا تھا تو اس کے پہلے اثرات امریکہ کی ٹیبل ٹینس ٹیم کے دورہ چین سے ظاہر ہوئے۔ کم خرچ اور محدود جگہ گھیرنے کے باعث یہ کھیل پاکستان بالخصوص تعلیمی اداروں میں خاصی دلچسپی سے کھیلا جاتا ہے۔ فرجاد سیف پاکستان کے وہ واحد کھلاڑی ہیں جنہوں نے 1988ء کے سیول اولمپکس کے لیے منعقدہ ٹیبل ٹینس کے ابتدائی مقابلوں میں کوالیفائی کرنے کے بعد کھیلنے کا اعزاز حاصل کیا۔

ٹیبل ٹینس کے قومی کھلاڑی متعدد بین الاقوامی سطح کے مقابلوں جن میں ورلڈ چیمپئن شپ، ایشین گیمز، ایشیاء کپ، کامن ویلتھ گیمز، انویٹیشنل کپ، ایفرو ایشین ٹورنامنٹ، ایشین جونیئر، ٹین ڈیز آف ڈان ٹورنامنٹ، الفجر ٹورنامنٹ، اسلامک کنٹریز گیمز اور جنوبی ایشیائی

مقابلوں میں حصہ لے چکے ہیں۔

ذیل میں ان کھلاڑیوں کی کارکردگی کا جائزہ پیش کیا جارہا ہے۔

☆ ورلڈ ٹیبل ٹینس مقابلے اور پاکستان ٹیبل ٹینس

ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپین شپ 1952ء منعقدہ بمبئی (انڈیا) میں پاکستان نے پہلی مرتبہ شرکت کی۔ جس میں ٹیم کی قیادت عزت اعوان نے کی۔ ان مقابلوں میں 29 ممالک شریک ہوئے پاکستان کوئی خاطر خواہ کامیابی حاصل نہ کرسکا۔

ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپین شپ 1954ء منعقدہ ویمبلے میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم کی قیادت گلزار زیدی نے کی ٹیم میں فاروق زمان، شمیم ہارون، کمال صہیب اور صفدر کاظمی نے کی۔ پاکستان کوئی بہتر پوزیشن حاصل نہ کرسکا۔

ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپین شپ 1965ء منعقدہ یوگوسلاویہ میں پاکستان کی 4 رکنی ٹیبل ٹینس ٹیم نے شرکت کی۔ کھلاڑیوں میں فاروق زمان، مائیکل، روڈری گیس، مظہر قریشی اور محمد ایوب شامل تھے جبکہ ٹیم 35ویں پوزیشن پر رہی۔ محمد ایوب کے علاوہ کوئی کھلاڑی اپنے ابتدائی میچ نہ جیت سکے۔

ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپین شپ 1969ء منعقدہ میونخ میں پاکستان کی 4 رکنی ٹیم نے شرکت کی جن میں محمد حنیف، مظہر قریشی، سہیل کریمی اور محمد ابراہیم شامل تھے۔ پاکستان 46 ممالک میں 33ویں نمبر پر رہا۔

ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپین شپ 1979ء منعقدہ پیانگ یانگ (شمالی کوریا) میں پاکستان ٹیبل ٹینس کے سہیل حیات، عارف ناخدا، شاہین لطیف اور عارف خان نے پاکستان کی نمائندگی کی۔ پاکستان کی 53 ممالک میں 36ویں پوزیشن رہی۔

ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپین شپ 1981ء منعقدہ یوگوسلاویہ میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم کی قیادت منصرم سیف نے کی۔ ٹیم کے باقی ممبران میں عارف ناخدا، عارف خان، جاوید چغتائی اور شاہین لطیف شامل تھے۔ پاکستان ٹیم اپنے تیسرے راؤنڈ کے گروپ میں رنراپ رہی۔ پاکستان نے اپنے گروپ میچز میں کینیڈا، مصر، برازیل، آئس لینڈ اور مالٹا کی ٹیموں کو ہرا کر

59 ٹیموں میں 34 ویں پوزیشن حاصل کی اور تیسری سے دوسری ڈویژن میں آگئی۔

ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپیئن شپ 1983ء منعقدہ ٹوکیو (جاپان) میں پاکستان ٹیم میں عارف ناخدا، سہیل حیات، جاوید چھٹانی تھے۔ لیکن اسرائیل کو واک اوور دینے کی وجہ سے پاکستان 57 ممالک میں ٹیم ایونٹ میں 28 ویں نمبر پر رہا۔

ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپیئن شپ 1985ء منعقدہ گوتھن برگ (سویڈن) میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم نے عارف ناخدا کی قیادت میں شرکت کی۔ پاکستان کی کارکردگی بہتر رہی جہاں ٹیم ایونٹ مقابلوں میں پاکستان ورلڈ رینکنگ میں 66 ملکوں میں 29 ویں نمبر پر رہا۔

ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپیئن شپ 1987ء منعقدہ نیو دہلی (انڈیا) میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم نے سہیل حیات کی قیادت میں شرکت کی۔ ٹیم کے دیگر ممبران میں عارف خان، محمد طاہر، جاوید چھٹانی اور فرجاد سیف شامل تھے۔ پاکستان ٹیم ایونٹ میں 34 ویں نمبر پر رہا۔

ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپیئن شپ 1989ء منعقدہ ڈارٹ مونڈ (جرمنی) میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم میں فرجاد سیف، عرفان اللہ، جاوید چھٹانی، عارف خان اور عارف ناخدا شامل تھے۔ پاکستان نے اپنے گروپ کے ابتدائی میچز میں آسٹریلیا کو 4-5 سے شکست دیکر ٹیم ایونٹ میں 30 ویں پوزیشن حاصل کی۔

ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپیئن شپ 1991ء منعقدہ چیبا (جاپان) میں پاکستان 33 ویں پوزیشن کیلئے اسرائیل سے مقابلہ کرنے سے انکار کی بناء پر پاکستان کی پوزیشن 35 ویں نمبر پر چلی گئی۔ ٹیم کی قیادت عارف خان نے کی۔ خواتین ٹیم کی پوزیشن 45 ویں رہی۔

ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپیئن شپ 1993ء منعقدہ گوتھن برگ (سویڈن) میں پاکستان کی رینکنگ پوزیشن 40 ویں نمبر پر رہی۔ ٹیم میں عارف خان، شہزاد سلیم، عارف ناخدا اور طیبہ گل، نازو اور غزالہ روحی شامل تھی۔

ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپیئن شپ 1995ء منعقدہ تیانجن (چائنا) میں تمام ٹائٹل چین نے جیتے۔

ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپیئن شپ 1997ء منعقدہ مانچسٹر (انگلینڈ) میں پاکستان کی نمائندگی فرجاد سیف، عاصم قریشی، بلال یٰسین اور وسیم شہزاد نے کی پاکستان کا کوئی کھلاڑی کوئی قابل ذکر کارکردگی نہ دکھا سکا۔

ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپیئن شپ 1999, 2001, 2003 اور 2004 میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم کی کارکردگی کسی طرح قابل تحسین نہ رہی اور پاکستانی کھلاڑی اپنی رینکنگ پوزیشن بہتر نہ بنا سکے۔

ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپیئن شپ 2007ء میں پاکستان نے آخری مرتبہ شرکت کی جس میں پاکستان کی پوزیشن چالیسویں نمبر پر رہی۔

☆ جونیئر ٹیبل ٹینس چیمپیئن شپس اور پاکستان ٹیبل ٹینس

تیسرے ورلڈ جونیئر ٹیبل ٹینس ٹورنامنٹ 1979ء منعقدہ مصر میں پاکستانی ٹیم جاوید چھٹانی کی سربراہی میں شریک ہوئی جس میں جاوید چھٹانی نے بوائز سنگل کا طلائی تمغہ حاصل کیا۔

ساتویں ایشین جونیئر ٹیبل ٹینس چیمپئن شپ 1984ء اسلام آباد (پاکستان) میں تمام ٹائٹل چین کے کھلاڑیوں نے جیتے۔ ان مقابلوں میں پاکستانی مرد ٹیم کی کارکردگی شاندار رہی۔ پاکستان گروپ "C" میں دوسرے نمبر پر رہا جبکہ اس گروپ میں پہلے نمبر پر کوریا آیا۔ چیمپیئن شپ میں شامل 16 ٹیموں میں پاکستان کی پوزیشن چھٹی رہی خواتین کی 12 ٹیموں میں پاکستان 11ویں پوزیشن حاصل کر سکا۔

☆ ایشین گیمز اور پاکستان ٹیبل ٹینس

ساتویں ایشین گیمز 1974ء منعقدہ تہران (ایران) میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم جاوید حیات کی قیادت میں شریک ہوئی۔ پاکستان نویں پوزیشن حاصل کر پایا۔

آٹھویں ایشین گیمز 1978ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستانی ٹیم

عارف ناخدا کی سربراہی میں شریک ہوئی۔ پاکستان کی پوزیشن ان مقابلوں میں چوتھی رہی۔

نویں ایشین گیمز 1982ء منعقدہ نیو دہلی (انڈیا) میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم عارف خان کی قیادت میں شریک ہوئی۔ پاکستان ٹیم پہلے ہی راؤنڈ میں ہار گئی اور پاکستان آٹھویں پوزیشن پر رہا۔

دسویں ایشین گیمز 1986ء منعقدہ سیئول (شمالی کوریا) میں ٹیبل ٹینس کے پاکستانی کھلاڑی ٹیم ایونٹ مقابلوں میں 13 ممالک میں چھٹے نمبر پر رہے۔ ٹیم میں فرجاد سیف، عرفان اللہ اور عارف خان شامل تھے۔

گیارہویں ایشین گیمز 1990ء منعقدہ بیجنگ (چائنا) میں پاکستان مردوں کے ٹیم ایونٹ میں ساتویں پوزیشن پر رہا۔ ٹیم میں عارف ناخدا، بلال یاسین، عرفان، اللہ طیبہ رسول اور نسیم نازلی شامل تھی۔

ایشین گیمز منعقدہ 1994ء، 1998ء، 2002ء اور 2006ء میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم قومی دستے میں شامل نہیں کی گئی۔

☆ دولت مشترکہ کھیل اور پاکستان ٹیبل ٹینس

دولت مشترکہ ٹیبل ٹینس چیمپیئن شپ 1971ء منعقدہ سنگاپور میں پاکستان کی 5 رکنی ٹیبل ٹینس ٹیم جاوید حیات، سہیل حیات، محمد ابراہیم، سہیل کریمی، جمیلہ اور پروین پر مشتمل تھی نے حصہ لیا۔ پاکستانی کھلاڑی کوئی پوزیشن حاصل کرنے میں ناکام رہے۔

دولت مشترکہ ٹیبل ٹینس چیمپیئن شپ 1979ء میں پاکستان کے سہیل حیات انفرادی مقابلوں میں ساتویں نمبر پر رہے۔

دولت مشترکہ ٹیبل ٹینس چیمپیئن شپ 1982ء منعقدہ بمبئی (انڈیا) میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم عارف ناخدا کی قیادت میں شریک ہوئی۔ پاکستان اپنے پول پر تیسرے نمبر پر رہا جبکہ مردوں کے مقابلوں میں چھٹی پوزیشن حاصل کی۔

دولت مشترکہ ٹیبل ٹینس چیمپیئن شپ 1983ء منعقدہ کوالالمپور (ملائیشیاء) میں عارف خان، عارف ناخدا، جاوید چھٹانی اور سہیل حیات شریک ہوئے۔ پاکستان گروپ B میں سیمی فائنل تک پہنچنے میں کامیاب رہا۔ پاکستان چوتھی پوزیشن پر رہا۔

دولت مشترکہ ٹیبل ٹینس چیمپیئن شپ 1985ء منعقدہ ڈگلس میں عارف ناخدا کی قیادت میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم نے شرکت کی۔ دیگر کھلاڑیوں میں عارف خان۔ فرجاد سیف، سہیل حیات اور جاوید چھٹانی شامل تھے۔ ٹیم ایونٹ مقابلوں میں پاکستان 18 ملکوں میں 10 ویں نمبر پر رہا۔

دولت مشترکہ ٹیبل ٹینس چیمپیئن شپ 1989ء منعقدہ ویلز میں پاکستان 18 ملکوں میں چھٹی پوزیشن حاصل کرنے میں کامیاب رہا فرجاد سیف نے ٹیبل ٹینس ٹیم کے کیپٹن کے فرائض سرانجام دیئے۔

دولت مشترکہ کھیل منعقدہ 1974ء، 1978ء، 1982ء، 1986ء میں پاکستان نے کھیلوں میں حصہ نہیں لیا۔

دولت مشترکہ کھیل 1990ء، 1994ء، 1998ء میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم قومی دستے میں شامل نہیں تھی۔

17 ویں دولت مشترکہ کھیل 2002 منعقدہ مانچسٹر (برطانیہ) میں پاکستان کی دور کنی ٹیبل ٹینس ٹیم عاصم قریشی اور غزالہ روحی پر مشتمل تھی دونوں کھلاڑی کوئی پوزیشن حاصل نہ کر سکے۔

18 ویں دولت مشترکہ کھیل 2006ء میلبورن (آسٹریلیا) میں شرکت کرنے والی ٹیبل ٹینس ٹیم (فرجاد سیف، عاصم قریشی، کاشف رزاق اور غالیہ خورشید) پر مشتمل تھی تینوں کھلاڑی کوئی پوزیشن حاصل نہ کر سکے۔

☆ اسلامی گیمز اور پاکستان ٹیبل ٹینس

پہلے اسلامی ممالک خواتین کھیل 1993ء منعقدہ تہران (ایران) میں

پاکستان کی طیبہ رسول اور نسیم نازلی نے ڈبلز میں طلائی تمغہ حاصل کیا۔ جبکہ غزالہ روحی نے سنگلز میں کانسی کا تمغہ جیتا۔ پاکستان نے ان مقابلوں میں دوسری پوزیشن حاصل کی۔

دوسری اسلامی ممالک خواتین کھیل 1997ء منعقدہ تہران (ایران) میں پاکستان کی خواتین کی چار رکنی ٹیبل ٹینس ٹیم نے شرکت کی لیکن کوئی تمغہ جیتنے میں ناکام رہی۔

تیسری اسلامی ممالک خواتین کھیل 2001ء منعقدہ تہران (ایران) میں پاکستان کی خواتین ٹیبل ٹینس ٹیم نے تین طلائی تمغے جیتے۔ تمغے جیتنے والوں میں غزالہ روحی (سنگلز)، غزالہ روحی اور شبنم بلال (ڈبلز) شامل ہیں۔ اس کے علاوہ ٹیم ایونٹ میں بھی پاکستان کے حصے میں طلائی تمغہ آیا۔

چوتھی اسلامی ممالک خواتین کھیل 2005ء منعقدہ تہران (ایران) میں پاکستان کی 4 رکنی خواتین کی ٹیبل ٹینس ٹیم نے شرکت کی اور پاکستان کے حصے میں کانسی کا 1 تمغہ آیا

☆ جنوبی ایشیائی کھیل اور پاکستان ٹیبل ٹینس

تیسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1987ء منعقدہ کلکتہ (انڈیا) میں عارف خان کی سربراہی میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم نے شرکت کی۔ اس ٹیم نے مجموعی طور پر 3 تمغے حاصل کیے جن میں 1 طلائی اور 2 چاندی کے تمغے شامل ہیں۔ واحد طلائی تمغہ عارف خان نے مردوں کے سنگلز میں جیتا جبکہ چاندی کے دو تمغے مردوں کے ٹیم مقابلوں میں فرجاد سیف اور عارف خان نے حاصل کیے۔

چوتھے جنوبی ایشیائی کھیل 1989ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم کی کارکردگی خاصی بہتر رہی۔ مجموعی طور پر اِن کھیلوں میں ٹیبل ٹینس ٹیم نے 6 میڈل جیتے جن میں 2 طلائی، 2 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے مردوں کے انفرادی مقابلوں میں عارف خان جبکہ Mixed Double میں عارف خان اور ناز شکور نے جیتے۔ چاندی کے تمغے مردوں کے ڈبلز میں عارف خان اور فرجاد سیف اور مردوں کے ٹیم مقابلوں میں حاصل کیے۔ جبکہ کانسی کا ایک تمغہ فرجاد سیف نے مردوں کے انفرادی اور دوسرا تمغہ

خواتین کے ٹیم مقابلوں میں آیا۔ پہلی بار جنوبی ایشیائی کھیلوں میں ٹیبل ٹینس میں پاکستانی خواتین نے نمائندگی کی اور مکسڈ ڈبل میں ایک طلائی اور ٹیم مقابلوں میں ایک کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئیں

پانچویں جنوبی ایشیائی کھیل 1991ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں ٹیبل ٹینس ٹیم 9 کھلاڑیوں پر مشتمل تھی۔ جن میں 5 مرد اور 4 خواتین کھلاڑی شامل تھیں۔ مجموعی طور پر پاکستان 5 تمغوں کے ساتھ تیسرے نمبر پر رہا۔ پاکستانی ٹیم اس مرتبہ کوئی طلائی تمغہ نہ جیت سکی البتہ چاندی کا ایک اور کانسی کے 4 تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئی۔ چاندی کا واحد تمغہ Men's Team مقابلوں میں ملا جبکہ کانسی کے تمغے مردوں کے ڈبلز اور خواتین کے انفرادی مقابلوں میں غزالہ روحی کے حصے میں آئے۔ کوئی بھی کھلاڑی انفرادی تمغہ حاصل نہ کر سکا۔

چھٹے جنوبی ایشیائی کھیل 1993ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں پاکستانی کھلاڑی ٹیبل ٹینس میں کوئی بھی طلائی تمغہ حاصل نہ کر سکے۔ ساتوں طلائی تمغے انڈیا کے حصے میں آئے۔ پاکستانی کھلاڑی صرف 2 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے جیت سکے۔ چاندی کے تمغے مردوں کے ڈبلز میں عاصم قریشی اور شہزاد وسیم نے جیتے۔ کانسی کا پہلا انفرادی تمغہ عاصم قریشی نے مردوں کے انفرادی مقابلے دوسرا غزالہ روحی نے خواتین کے انفرادی مقابلے میں حاصل کیا۔ جبکہ تیسرا کانسی کا تمغہ عورتوں کی ٹیم مقابلوں میں ملا۔

ساتویں جنوبی ایشیائی کھیل 1995ء منعقدہ مدراس (انڈیا) میں ٹیبل ٹینس ٹیم نے چاندی کے 2 اور کانسی کے 5 تمغے جیتے۔ چاندی کے تمغے مردوں کے ٹیم مقابلے اور خواتین کے ٹیم مقابلے میں آئے۔ جبکہ کانسی کے تمغے مردوں اور خواتین کے ڈبلز اور خواتین کے ٹیم مقابلوں میں آئے۔

آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیل 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو (نیپال) میں پاکستان کی 9 رکنی ٹیبل ٹینس ٹیم جو 5 مردوں اور 4 خواتین پر مشتمل تھی قومی دستے میں شامل ہوئی۔ ٹیم کی کارکردگی میں کوئی بہتری دیکھنے کو نہ ملی۔ ٹیم مجموعی طور پر 6 تمغے حاصل کرنے میں کامیاب ہوئی جن میں 3 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ ساتوں طلائی تمغے انڈیا کے حصے میں آئے۔

پاکستان نے چاندی کے تمغے مردوں اور عورتوں کے ٹیم مقابلے اور مکسڈ ڈبلز میں حاصل کیے۔کانسی کے تمغے مردوں کے انفرادی مقابلے میں عاصم قریشی،خواتین کے انفرادی مقابلے میں غزالہ روحی اور راحیلہ انجم نے حاصل کیے۔

نویں جنوبی ایشیائی کھیل 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں پاکستانی کھلاڑی 2 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔چاندی کے دونوں تمغے مردوں کی ٹیم اور خواتین کی ٹیم مقابلوں میں ملے جبکہ کانسی کے تمغے فرحاد سیف مردوں کے انفرادی اور مردوں کے ڈبلز میں فرحاد سیف اور عاصم قریشی نے حاصل کیے۔

دسویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم صرف کانسی کے 5 تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئی۔یہ تمغے مردوں کے انفرادی مقابلوں میں عاصم قریشی،عورتوں کے انفرادی مقابلوں میں راحیلہ کاشف،مردوں کے ڈبلز مقابلوں میں عاصم قریشی اور کاشف رزاق کے علاوہ مردوں اور عورتوں کے ٹیم مقابلوں میں حاصل کیے۔

☆ جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کے ٹیبل ٹینس میں حاصل کردہ تمغے:

سال	مردوں			خواتین			
	طلائی	چاندی	کانسی	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1987	1	2	-	-	-	-	3
1989	2	2	1	-	-	1	6
1991	-	1	2	-	-	2	5
1993	-	2	1	-	-	2	5
1995	-	1	3	-	1	2	7
1999	-	2	1	-	1	2	6
2004	-	1	3	-	1	-	5

2006	-	-	3	-	-	2	5
ٹوٹل	3	11	14	-	3	11	42

حکومت پاکستان نے ٹیبل ٹینس کے جن کھلاڑیوں کو اُن کی قومی اور انتظامی خدمات کے اعتراف میں خصوصی ایوارڈ سے نوازا۔ اُن کے نام درج ذیل ہیں:

نمبر شمار	نام	سال	ایوارڈ
1-	عارف خان	1990	تمغہ حسن کارکردگی
2-	نازو انور میاں داد	1990	" "

ٹیبل ٹینس کھیل سے متعلق اہم سوالات

1- ٹیبل ٹینس کی قومی تنظیم کا نام کیا ہے

2- ٹیبل ٹینس کی بین الاقوامی تنظیم کا نام کیا ہے

3- ٹیبل ٹینس کا کھیل پہلی مرتبہ کب اولمپک کھیلوں میں شامل کیا گیا۔

4- پاکستان نے 2007ء کے ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپئن شپ میں کونسی پوزیشن حاصل کی

5- ورلڈ کپ ٹیبل ٹینس مقابلوں کا آغاز کب ہوا۔

6- پاکستان کی کس ورلڈ ٹیبل ٹینس مقابلوں میں رینکنگ 29 ویں رہی

7- کس ایشین گیمز میں پاکستان نے ٹیبل ٹینس میں چھٹی پوزیشن حاصل کی

8- 1993ء اسلامک گیمز تہران میں نسیم نازلی نے کونسا تمغہ جیتا

9- ٹیبل ٹینس کے اُس بین الاقوامی کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے مختلف بین الاقوامی مقابلوں میں 20 مرتبہ کامیابی حاصل کی

10- پاکستان ٹیبل ٹینس فیڈریشن کا قیام کب عمل میں آیا

-11 پاکستان نے پہلی مرتبہ کب ورلڈ چیمپئن شپ میں حصہ لیا

-12 ٹیبل ٹینس کی اس شخصیت کا نام بتائیں جو ایک لمبے عرصے تک فیڈریشن کے صدر رہے

-13 ٹیبل ٹینس کا پرانا نام کیا ہے

-14 ٹیبل ٹینس کا کھیل کس ملک کے تعلیمی نصاب میں سب سے پہلے شامل ہوا

-15 پہلی ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپئن شپ کب اور کہاں ہوئی

-16 ٹیبل ٹینس بال کس چیز سے بنی ہوتی ہے

-17 ٹیبل ٹینس میں سروس کتنے پوائنٹس کے ساتھ بدل جاتی ہے

-18 ٹیبل ٹینس کی بین الاقوامی فیڈریشن کا قیام کب عمل میں آیا

-19 دوسری اسلامی ممالک کی خواتین کے کھیلوں میں پاکستان کے حصہ میں کتنے میڈل آئے

-20 ٹیبل ٹینس میز کی لمبائی کتنی ہوتی ہے۔

-21 ٹیبل ٹینس میز کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے۔

-22 ٹیبل ٹینس میز کی اونچائی کتنی ہوتی ہے۔

-23 ٹیبل ٹینس نیٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے۔

-24 تیسری اسلامی ممالک کی خواتین کے کھیلوں میں ٹیبل ٹینس کی کن کھلاڑیوں نے سنگلز اور ڈبلز میں تمغے جیتے

-25 ٹیبل ٹینس کی گیم کتنے پوائنٹ پر مشتمل ہوتی ہے۔

-26 ٹیبل ٹینس کے گیند کا وزن کتنے گرام ہوتا ہے۔

-27 پہلے اسلامی خواتین کھیلوں میں کس کھلاڑی نے سونے کا تمغہ حاصل کیا

-28 ٹیبل ٹینس کے کن کھلاڑیوں کو پرائڈ آف پرفارمنس ایوارڈ مل چکا ہے۔

-29 پہلی اسلامی ممالک کی خواتین گیمز ایران 1993ء میں پاکستان ٹیبل ٹینس کی خاتون کھلاڑیوں نے کس ایونٹ میں طلائی تمغہ جیتا۔

-30 پہلی اسلامی ممالک کی خواتین گیمز ایران 1993ء میں پاکستان نے کون سی پوزیشن حاصل کی۔

31- دوسری اسلامی ممالک کی خواتین گیمز ایران 1997ء میں پاکستان نے مختلف کھیلوں میں کتنے تمغے جیتے

32- تیسری اسلامی ممالک کی خواتین گیمز ایران 2001ء میں پاکستان نے کتنے میڈل حاصل کیے

33- پاکستان نے چوتھی اسلامی ممالک کی خواتین گیمز 2005ء میں کتنے ایونٹ میں حصہ لیا

34- چوتھی اسلامی ممالک کی خواتین گیمز 2005ء ایران میں پاکستان کی ٹیبل ٹینس ٹیم میں کون کون سے کھلاڑی شامل تھے۔

35- تیسری اسلامی ممالک کی خواتین کے کھیلوں میں پاکستان نے کتنے تمغے جیتے

36- ٹیبل ٹینس کے چار بین الاقوامی ایمپائرز کے نام بتائیں۔

37- ٹیبل ٹینس کو کب اولمپکس ایونٹس میں شامل کیا گیا۔

38- 1988ء سیول اولمپکس میں ٹیبل ٹینس میں مردوں کے مقابلے میں کونسا کھلاڑی فاتح قرار دیا گیا

39- ورلڈ ٹیبل ٹینس چیمپین شپ 2007ء کا فاتح کون ہے

40- تیسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں 1987ء منعقدہ کلکتہ میں ٹیبل ٹینس ٹیم کی قیادت کس نے کی

41- تیسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں 1987ء منعقدہ کلکتہ میں ٹیبل ٹینس میں پاکستان نے کتنے تمغے جیتے

42- تیسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں 1987ء منعقدہ کلکتہ میں ٹیبل ٹینس کے کس کھلاڑی نے طلائی تمغہ جیتا

43- چوتھے جنوبی ایشیائی کھیلوں 1989ء منعقدہ اسلام آباد میں ٹیبل ٹینس ٹیم نے کتنے تمغے جیتے

44- چوتھے جنوبی ایشیائی کھیلوں 1989ء منعقدہ اسلام آباد میں ٹیبل ٹینس میں طلائی تمغہ انفرادی مقابلوں میں کس نے جیتا

45- چوتھے جنوبی ایشیائی کھیلوں 1989ء منعقدہ اسلام آباد میں ٹیبل ٹینس میں خواتین کے حصے میں کونسا تمغہ آیا

46- پانچویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 1991ء منعقدہ کولمبو میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل تھی۔

47- پانچویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 1991ء منعقدہ کولمبو میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم نے کتنے طلائی تمغے جیتے

48- پانچویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 1991ء منعقدہ کولمبو میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم نے چاندی کے کتنے تمغے جیتے

49- پانچویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 1991ء منعقدہ کولمبو میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم نے کانسی کے کتنے تمغے جیتے

50- چھٹے جنوبی ایشیائی کھیلوں 1993ء منعقدہ ڈھاکہ میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم نے کتنے تمغے جیتے

51- چھٹے جنوبی ایشیائی کھیلوں 1993ء منعقدہ ڈھاکہ میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم نے کتنے طلائی تمغے جیتے۔

52- چھٹے جنوبی ایشیائی کھیلوں 1993ء منعقدہ ڈھاکہ میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم نے کتنے چاندی کے تمغے جیتے۔

53- چھٹے جنوبی ایشیائی کھیلوں 1993ء منعقدہ ڈھاکہ میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم نے کتنے کانسی کے تمغے جیتے۔

54- چھٹے جنوبی ایشیائی کھیلوں 1993ء منعقدہ ڈھاکہ میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم کے کس کھلاڑی نے انفرادی مقابلے میں کانسی کے تمغے جیتے۔

55- ساتویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 1995ء منعقدہ مدراس میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم نے کتنے تمغے جیتے

56- آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم نے کتنے تمغے جیتے

57- آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو میں انڈین ٹیبل ٹینس ٹیم نے

کتنے تمغے جیتے

-58 آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم کی کن خواتین کھلاڑیوں نے کانسی کے تمغے جیتے

-59 نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2004ء منعقدہ اسلام آباد میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم نے کتنے تمغے جیتے

-60 نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2004ء منعقدہ اسلام آباد میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم کے کس مرد کھلاڑی نے انفرادی مقابلوں میں تمغہ جیتا

-61 دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2006ء منعقدہ کولمبو میں پاکستان ٹیبل ٹینس ٹیم نے کتنے تمغے جیتے

-62 دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2006ء منعقدہ کولمبو میں عاصم قریشی نے کس ایونٹ میں طلائی تمغہ جیتا

-63 دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2006ء منعقدہ کولمبو میں کس خاتون کھلاڑی نے انفرادی مقابلوں میں تمغہ جیتا۔

-64 ٹیبل ٹینس کے کس کھلاڑی نے سب سے زیادہ عرصہ تک بین الاقوامی مقابلوں میں پاکستان کی نمائندگی کی

-65 ٹیبل ٹینس کے اس کھلاڑی کا نام بتائیں جس کے والد نے ٹیبل ٹینس کی ترقی کے لیے کراچی میں ایک خوبصورت انڈور جمنازیم تعمیر کروایا

-66 ٹیبل ٹینس کی اس شخصیت کا نام بتائیں جس نے ٹیبل ٹینس فیڈریشن میں بطور سیکرٹری اور صدر کی حیثیت سے خدمات سرانجام دیں۔

جوابات (ٹیبل ٹینس)

1- پاکستان ٹیبل ٹینس فیڈریشن

2- انٹرنیشنل ٹیبل ٹینس فیڈریشن

3- 1988ء

4- 40ویں

5- 1927ء

6- 1985ء سویڈن

7- 1986ء سیول

8- طلائی

9- Victor Barna

10- 1951ء

11- 1952ء

12- ایس ایچ شاہ

13- پنگ پانگ

14- برطانیہ

15- لندن, 1927

16- سلولائڈ سے

17- 2 پوائنٹس

18- 1926ء

19- کوئی میڈل نہ جیت سکے

20- 9فٹ

21- 5فٹ

22- 2فٹ 6انچ

23- 6فٹ

24- غزالہ روحی (Singles)
غزالہ روحی اور شبنم (Doubles)

25- 11

26- 2.7

27- طیبہ گل

28- عارف خان، نازو شکور

29- طیبہ گل، نسیم نازلی (Doubles)

30- دوسری

31- 3سونے،14چاندی،9 کانسی

32- 6سونے،25چاندی، 31 کانسی

33- 11

34- غزالہ روحی، غزالہ کاشف، عائشہ اقبال، عالیہ خورشید

35- 3 کانسی

36- محمد افتخار، محمد سلیم، حسن ودود اور طیبہ گل

37- 1988ء سیول اولمپکس

38- Yoo Nam Kyu, (Korea)

39- Wang Liqin (China)

40- عارف خان

41- 3 تمغے

42- عارف خان

43- 6 تمغے (2 طلائی، 2 چاندی، 2 کانسی)

44- عارف خان

45- 1 کانسی

46- 9 کھلاڑی (5 مرد، 4 خواتین)

47- کوئی نہیں

48- 1 چاندی

49- 4 کانسی

50- 5 تمغے

51- کوئی نہیں

52- 2 چاندی

53- 3 کانسی

54- عاصم قریشی

55- 7 تمغے (2 چاندی، 5 کانسی)

56- 6 تمغے (3 چاندی، 3 کانسی)

57- 7 طلائی

58- غزالہ روحی اور راحیلہ انجم

59- 5 تمغے (2 چاندی، 3 کانسی)

60- فرجاد سیف / عاصم قریشی

61- 5 کانسی

62- کانسی (انفرادی مقابلے)

63- راحیلہ کاشف

64- فرجاد سیف

65- عارف خان

66- ایس ایم سبطین

ٹینس (Tennis)

ٹینس کا کھیل 11 ویں صدی میں فرانس میں متعارف ہوا جہاں لوگ ہتھیلیوں کی مدد سے ٹینس کھیلتے تھے۔ ریکٹ کی ایجاد سے یہ کھیل فرانس میں بہت مقبول ہوا۔ یہ کھیل جب فرانس کے قصبوں اور شہروں میں کھیلا جانے لگا تو فرانسیسی حکمرانوں شاہ فرانس اول (1515-1610) ہنری دوم (59-1547) اور چارلس نہم نے اس کھیل کی خصوصی سرپرستی کی۔ انقلاب فرانس کی بدولت یہ کھیل تمام یورپ میں عام ہوگیا۔ انگلستان میں یہ کھیل اگرچہ کچھ تاخیر سے پہنچا تاہم ملکہ الزبتھ اول کے دورِ حکومت (1558-1603) میں ٹینس کے کھلاڑیوں کی بڑی پذیرائی کی گئی۔

ٹینس کے موجودہ کھیل کا نام دراصل لان ٹینس (Lawn Tennis) ہے۔ اس کھیل کی ایجاد کا سہرا میجر والٹر کلاپٹن ونگ فیلڈ (Major Walter Clopton Wingfield) کے سر ہے جس نے 1873ء میں لان ٹینس کی بنیاد ڈالی اور اس کھیل میں نمایاں تبدیلیاں کرتے ہوئے اسکے نئے اصول وضع کیے۔

دنیا کے اِس کھیل کا شمار دنیا کے امیر ترین کھیلوں میں ہوتا ہے۔ اس کے 4 اہم ترین مقابلے فرنچ اوپن، یو ایس اوپن، آسٹریلین اوپن اور ویمبلڈن چیمپین شپ اہمیت کے لحاظ سے Grand Slam Event کہلاتے ہیں۔ مگر تاریخی اہمیت کے اعتبار سے قدرتی گھاس پر کھیلے جانے والا ویمبلڈن دنیائے ٹینس کا " کعبہ " مانا جاتا ہے۔ امریکہ کے پیٹ سمپراس کو 14Grand Slam ایونٹ جیتنے کا اعزاز حاصل ہے جبکہ سوئٹزرلینڈ کے روجر فیڈرر 12 Grand Slam جیت کر ان کے تعاقب میں ہیں۔ سب سے بڑے ٹینس ٹورنامنٹ ویمبلڈن لان ٹینس چیمپین شپ (Wimbildon Lawn Tennis Championship) کی ابتداء 1877ء میں ہوئی۔ اسی چیمپین شپ کے جیتنے والے مرد کھلاڑی کو ٹینس کی دنیا کا بادشاہ جانا جاتا ہے۔

ویمبلڈن کی طرح ڈیوس کپ کے مقابلے بھی ٹینس کی دنیا میں بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔ یہ مقابلے 1900ء میں شروع ہوئے۔ پاکستان نے پہلی مرتبہ ڈیوس کپ مقابلوں میں 1948ء میں حصہ لیا۔ 1881ء میں امریکہ میں ٹینس ایسوسی ایشن بنائی گئی جس نے اس کھیل کے قوانین مرتب کیے۔ US اوپن ٹینس چیمپین شپ مردوں کے لیے 1881ء اور خواتین کے لیے 1887ء میں شروع ہوئی۔ فرنچ اوپن مقابلے 1891ء میں شروع ہوئے۔ برٹش، US، آسٹریلین اور فرنچ اوپن کو معتبر ایونٹ سمجھا جاتا ہے۔ ٹینس کی بین الاقوامی تنظیم انٹرنیشنل ٹینس فیڈریشن کا قیام 1913ء میں عمل میں آیا۔

ٹینس کا کھیل 1896ء کے اولمپکس کھیلوں منعقدہ ایتھنز (یونان) میں شامل کیا گیا۔ جبکہ ایشیاء کی سطح پر ٹینس کے کھیل کو تیسری ایشین گیمز ٹوکیو 1954ء میں نمائندگی ملی۔

پاکستان ٹینس کی قومی فیڈریشن 1948ء میں بنی جس نے پہلی نیشنل چیمپین شپ 1949ء میں منعقد کی۔ ٹینس کا کھیل پاکستان میں زیادہ تر آرمی میسوں، امراء کے کلبوں تک محدود رہا ہے اور مہنگا ہونے کے باعث زیادہ پذیرائی حاصل نہیں کر سکا۔ بین الاقوامی مقابلوں میں پاکستان کے کھلاڑی ڈیوس کپ مقابلوں کے علاوہ ایشیائی، جنوبی ایشیائی اور اسلامی سولیڈریٹی کھیلوں میں نہ صرف شریک رہے بلکہ بعض کامیابیاں بھی حاصل کیں۔

☆ ذیل میں ٹینس ٹیم کی کارکردگی کا جائزہ پیش کیا جارہا ہے:

ایشین گیمز 1974ء منعقدہ تہران (ایران) میں پاکستان کے کھلاڑیوں نے کانسی کا تمغہ جیتا۔ کانسی کا تمغہ جیتنے والی ٹینس ٹیم ممبران میں سعید میر، منور اقبال، میر محمد اور اسماعیل ماجد شامل تھے۔

☆ ڈیوس کپ ٹینس مقابلے اور پاکستان:

ڈیوس کپ مقابلوں میں پاکستان نے پہلی مرتبہ 1950ء کے مقابلوں منعقدہ منیلا میں شرکت کی۔ جس میں افتخار احمد، محمود عالم اور انوار الاسلام نے پاکستان کی نمائندگی کی۔ بعد ازاں 1951ء سے 1955ء تک پاکستان ٹینس ٹیم ڈیوس کپ مقابلوں میں شرکت نہ کر سکی۔ 1956ء

ویمبلڈن کی طرح ڈیوس کپ کے مقابلے بھی ٹینس کی دنیا میں بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔ یہ مقابلے 1900ء میں شروع ہوئے۔ پاکستان نے پہلی مرتبہ ڈیوس کپ مقابلوں میں 1948ء میں حصہ لیا۔ 1881ء میں امریکہ میں ٹینس ایسوسی ایشن بنائی گئی جس نے اس کھیل کے قوانین مرتب کیے۔ US اوپن ٹینس چیمپین شپ مردوں کے لیے 1881ء اور خواتین کے لیے 1887ء میں شروع ہوئی۔ فرنچ اوپن مقابلے 1891ء میں شروع ہوئے۔ برٹش، US، آسٹریلین اور فرنچ اوپن کو معتبر ایونٹ سمجھا جاتا ہے۔ ٹینس کی بین الاقوامی تنظیم انٹرنیشنل ٹینس فیڈریشن کا قیام 1913ء میں عمل میں آیا۔

ٹینس کا کھیل 1896ء کے اولمپکس کھیلوں منعقدہ ایتھنز (یونان) میں شامل کیا گیا۔ جبکہ ایشیاء کی سطح پر ٹینس کے کھیل کو تیسری ایشین گیمز ٹوکیو 1954ء میں نمائندگی ملی۔

پاکستان ٹینس کی قومی فیڈریشن 1948ء میں بنی جس نے پہلی نیشنل چیمپین شپ 1949ء میں منعقد کی۔ ٹینس کا کھیل پاکستان میں زیادہ تر آرمی میسوں، امراء کے کلبوں تک محدود رہا ہے اور مہنگا ہونے کے باعث زیادہ پذیرائی حاصل نہیں کر سکا۔ بین الاقوامی مقابلوں میں پاکستان کے کھلاڑی ڈیوس کپ مقابلوں کے علاوہ ایشیائی، جنوبی ایشیائی اور اسلامی سولیڈیرٹی کھیلوں میں نہ صرف شریک رہے بلکہ بعض کامیابیاں بھی حاصل کیں۔

☆ ذیل میں ٹینس ٹیم کی کارکردگی کا جائزہ پیش کیا جارہا ہے:

ایشین گیمز 1974ء منعقدہ تہران (ایران) میں پاکستان کے کھلاڑیوں نے کانسی کا تمغہ جیتا۔ کانسی کا تمغہ جیتنے والی ٹینس ٹیم ممبران میں سعید میر، منور اقبال، میر محمد اور اسماعیل ماجد شامل تھے۔

☆ ڈیوس کپ ٹینس مقابلے اور پاکستان:

ڈیوس کپ مقابلوں میں پاکستان نے پہلی مرتبہ 1950ء کے مقابلوں منعقدہ منیلا میں شرکت کی۔ جس میں افتخار احمد، محمود عالم اور انوار الاسلام نے پاکستان کی نمائندگی کی۔ بعد ازاں 1951ء سے 1955ء تک پاکستان ٹینس ٹیم ڈیوس کپ مقابلوں میں شرکت نہ کر سکی۔ 1956ء

سے 2009ء تک تقریباً سبھی ڈیوس کپ مقابلوں میں پاکستان ٹینس ٹیم نے شرکت کی جس کے دوران متعدد کامیابیاں حاصل کیں۔ ڈیوس کپ کے جن مقابلوں میں پاکستان نے نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ کیا اُس کی تفصیل ذیل میں بیان کی جارہی ہے:

ڈیوس کپ ٹائی 1963ء منعقدہ کولمبو میں ایس ایم عالم، قطب الدین، افتخار احمد، منیر پیرزادہ اور ذوالفقار رحیم نے پاکستان کی نمائندگی کی اور سری لنکن ٹیم کو ایسٹرن زون ٹائی کے پہلے راؤنڈ میں 0-4 سے شکست دی۔ ایسٹرن زون ڈیوس کپ ٹائی کے اگلے مرحلے کا مقابلہ پاکستان اور ہندوستان کی ٹیموں کے درمیان پونا میں ہوا جو پاکستان 1-4 سے ہار گیا۔ پاکستان کے ذوالفقار رحیم نے اچھے کھیل کا مظاہرہ کیا۔

ڈیوس کپ ٹائی 1973ء منعقدہ کوالالمپور میں پاکستانی کھلاڑیوں منور اقبال اور سعید میر نے پاکستان کی نمائندگی کی۔ پاکستان نے ملائیشیا کو 0-3 سے ہرا کر ایسٹرن زون راؤنڈ جیت لیا۔ دوسرے راؤنڈ میں پاکستان نے ویتنام کو 1-4 سے ہرا دیا۔ اگلے مرحلہ میں پاکستان کا مقابلہ کوالالمپور میں ایسٹرن زون کے سیمی فائنل میں ہندوستان سے ہوا جس میں ہندوستان 1-4 سے کامیاب ہوا۔

ڈیوس کپ ٹائی 1975ء کے پہلے راؤنڈ میں پاکستان نے ملائیشیا کو 0-5 سے شکست دی۔ دوسرے راؤنڈ میں پاکستان کا مقابلہ سری لنکا سے ہوا جس میں سعید میر، میر محمد اور طیب افتخار نے پاکستان کی نمائندگی کی۔ پاکستان سری لنکا سے پہلا راؤنڈ 0-4 سے جیت گیا۔ اگلے مرحلے میں پاکستان کا مقابلہ انڈونیشیاء سے ہوا جسے انڈونیشیاء 2-3 سے جیت گیا۔

ڈیوس کپ ٹائی 1978ء منعقدہ کراچی میں دوسرے راؤنڈ کے مقابلوں میں پاکستان نے فلپائن کو شکست دی۔ تیسرے راؤنڈ کے مقابلوں میں پاکستان جاپان سے 1-4 سے ہار گیا۔ سعید میر اور میر محمد نے پاکستان کی نمائندگی کی۔

ڈیوس کپ ٹائی 1984ء منعقدہ راولپنڈی میں پاکستان نے پہلے راؤنڈ میں ملائیشیا کو 1-4 سے ہرایا۔ پاکستان کی طرف سے اسلام الحق، حمید الحق اور ناصر منیر نے شرکت کی۔ پاکستان

نے دوسرے راؤنڈ کے کوارٹر فائنل میں حیرت انگیز طور پر انڈونیشیاء کو 1-4 سے شکست دی۔

پاکستان نے ڈیوس کپ مقابلوں میں ایک اور کامیابی اس وقت حاصل کی جب اسلام الحق اور حمید الحق کی بہترین کارکردگی کی بدولت پاکستان نے ایسٹرن زون کے سیمی فائنل مقابلے میں تھائی لینڈ کو 1-4 سے شکست دی۔

ڈیوس کپ ٹائی 1989ء منعقدہ کویت میں پاکستان نے کویت کو ہرا کر ایشیاء اوشیانہ زون کے سیمی فائنل کے لیے کوالیفائی کیا۔ ٹیم میں حمید الحق، رشید ملک، انعام الحق اور محمد خالد شامل تھے۔ بعدازاں اسلام آباد میں ہونے والے ایشیا اوشیانہ زون کے سیمی فائنل میں پاکستان نے بنگلہ دیش کو ہرا کر گروپ-II کے فائنل کے لیے کوالیفائی کر لیا۔ حمید الحق اور مصحف ضیاء نے اچھے کھیل کا مظاہرہ کیا۔ ڈیوس کپ ٹائی ایشیا اوشیانہ زون-I کا فائنل 1990ء میں چین میں منعقد ہوا جس میں چین نے پاکستان کو 0-5 سے شکست دی۔

ڈیوس کپ ٹائی 1998ء منعقدہ تہران (ایران) میں پاکستان کی نمائندگی محمد خالد، عقیل خان، عاصم شفیق اور ناصر شیرازی نے کی۔ جس میں پاکستان نے ایران کو 1-4 سے ہرا کر اگلے راؤنڈ کے لیے کوالیفائی کر لیا۔ ڈیوس کپ ٹائی کا اگلا راؤنڈ منعقدہ لاہور میں پاکستان نے تھائی لینڈ کو 2-3 سے ہرا کر ایشیاء اوشیانہ زون گروپ میں 9 سال بعد کامیابی حاصل کر کے گروپ-I کے لیے کوالیفائی کر لیا۔ پاکستان ٹیم کی یہ کامیابی عاصم قریشی، شکیل احمد اور کاشف رزاق کی مرہون منت تھی۔ بعدازاں پاکستان اپنا گروپ بی میچ انڈیا سے کھیلا جس میں ہندوستان کی ٹیم فاتح رہی۔

ڈیوس کپ BNP 2008ء ایشیاء اوشیانہ گروپ-III مقابلے تہران (ایران) میں پاکستان کے علاوہ ملائیشیا، شام، ایران، سری لنکا، تاجکستان، ویت نام نے شرکت کی۔ پاکستانی کھلاڑیوں میں اعصام الحق، عقیل خان، عاصم شفیق اور جبران محمدی شامل تھے جو اپنے تمام میچز جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ پاکستانی کھلاڑیوں کی اس کامیابی سے اسے ایشیاء اوشیانہ گروپ-II کے لیے شامل کر لیا گیا۔

ڈیوس کپ 2009ء ایشیاء اوشیانا گروپ-II منعقدہ مسقط (اومان) میں پاکستان نے اومان کو 1-4 سے ہرا کر سیمی فائنل کے لیے کوالیفائی کر لیا۔ پاکستان کے کھلاڑیوں اعصام الحق، عقیل خان، یاسر خان اور جلیل خان نے شرکت کی۔

☆ جنوبی ایشیائی کھیل اور پاکستان ٹینس

پانچویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 1991ء کولمبو (سری لنکا) میں پہلی مرتبہ ٹینس کے کھیل کو شامل کیا گیا۔ پاکستانی دستے میں ٹینس کے آٹھ کھلاڑی شامل ہوئے جن میں 5 مرد اور 3 خواتین شامل تھیں۔ ان مقابلوں میں پاکستان نے مجموعی طور پر 8 تمغے جیتے جن میں ایک چاندی اور 7 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ چاندی کا تمغہ مردوں کے ڈبلز مقابلوں میں رشید ملک اور حمید الحق نے جیتا۔ جبکہ کانسی کے تمغے مکسڈ ڈبلز، عورتوں کے ٹیم ایونٹ اور مردوں کے ڈبلز میں آئے۔ اس کے علاوہ عورتوں کے انفرادی مقابلے میں فرح خورشید نے کانسی کا ایک تمغہ جیتا۔

چھٹے جنوبی ایشیائی کھیلوں 1993ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں ٹینس کی 4 رکنی ٹیم نے حصہ لیا۔ ٹیم میں رشید ملک، حمید الحق، مصحف ضیاء اور محمد خلیق شامل تھے۔ پاکستان نے مجموعی طور پر 3 تمغے حاصل کیے۔ پہلی مرتبہ انڈین کھلاڑی کو شکست دے کر مردوں کے انفرادی مقابلوں میں محمد خلیق نے طلائی تمغہ حاصل کیا۔ جبکہ کانسی کے دو تمغے مردوں کے ڈبلز مقابلوں میں محمد خالد اور رشید ملک اور مردوں کے انفرادی مقابلے میں مصحف ضیاء نے حاصل کیے۔

ساتویں جنوبی ایشیائی کھیل 1995ء منعقدہ مدراس (انڈیا) میں پاکستانی ٹینس ٹیم نے مجموعی طور پر 7 تمغے جیتے جن میں 1 چاندی اور 6 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ چاندی کا تمغہ پاکستان کے حمید الحق، شفیق عاصم، افتخار طاہر اور رشید عمر نے مردوں کے ٹیم ایونٹس میں حاصل کیا۔ جبکہ کانسی کے تمغے مردوں اور خواتین کے ڈبلز اور خواتین کے ٹیم مقابلوں میں حاصل کیے۔

کھیل	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
V	1991	-	1	7	8
VI	1993	1	-	2	3

VII	1995	-	1	6	7
ٹوٹل		1	2	15	18

مجموعی طور پر پاکستان ٹینس ٹیم نے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں 18 تمغے جیتے جن میں 1 طلائی، 2 چاندی اور 15 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔

2005ء میں منعقد ہونے والے اسلامی سولیڈیریٹی کھیل (مکہ) میں پاکستانی بین الاقوامی شہرت کے حامل کھلاڑی اعصام الحق نے 3 طلائی تمغے انفرادی، ڈبلز اور مکسڈ ڈبلز مقابلوں میں جیتے۔

حکومت پاکستان نے ٹینس کے جن کھلاڑیوں کو ان کی قومی اور انتظامی خدمات کے صلے میں خصوصی ایوارڈ سے نوازا اُن کے نام درج ذیل ہیں:

سریل نمبر	نام	سال	ایوارڈ
-1	افتخار احمد	1960	تمغہ حسن کارکردگی
-2	عالیہ رشید	1995	" "
-3	حمید الحق	1999	" "
-4	اعصام الحق قریشی	2004	" "
-5	نوشین احتشام قریشی	2003	تمغہ امتیاز
-6	ندا وسیم	2007	تمغہ حسن کارکردگی

ٹینس سے متعلق اہم سوالات

1- ٹینس کے کون سے مقابلے دنیا میں بہت مشہور ہیں

2- ویمبلڈن کے مقابلوں کا آغاز کب ہوا

3- ویمبلڈن کے پہلے مقابلوں میں مردوں کا Title کس نے جیتا

4- سب سے کم عمر پاکستان کی نمبر 1 خاتون ٹینس کھلاڑی کون ہے

5- ٹینس کے مشہور کھلاڑی بورن برگ کا تعلق کس ملک سے تھا

6- اس کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے دو مرتبہ Grand Slam جیتا ہے

7- اُس کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے ٹینس کے ویمبلڈن مقابلے زیادہ مرتبہ جیتے

8- بورن برگ نے کتنی مرتبہ ویمبلڈن کے سنگل مقابلے جیتے

9- ویمبلڈن مقابلوں میں خواتین مقابلوں کا آغاز کب ہوا

10- اسلامی سولیڈیریٹی گیمز مکہ 2005ء میں اعصام الحق نے کتنے میڈل جیتے

11- کس خاتون کھلاڑی نے ویمبلڈن مقابلے زیادہ بار جیتے

12- کس جوڑے نے پہلی مرتبہ ویمبلڈن مقابلوں میں ڈبل ٹائٹل جیتا

13- حمید الحق کو کونسے قومی ایوارڈ سے نوازا گیا

14- 1974ء کی ایشین گیمز میں پاکستان کی ٹیم میں کون سے کھلاڑی شامل تھے

15- 1974ء کی ایشین گیمز میں پاکستان نے ٹینس میں کونسا تمغہ جیتا

16- ٹینس مقابلوں میں پاکستان نے کونسی ایشین گیمز میں کوارٹر فائنل تک رسائی حاصل کی

17- ڈیوس کپ کے Eastern Zone کے فائنل تک رسائی کے لیے کس کی کارکردگی قابل تعریف تھی

18- پاکستان نے پہلی مرتبہ کب ڈیوس کپ میں حصہ لیا

19- پاکستان پہلی بار کب ڈیوس کپ کے Eastern Zone کے فائنل تک پہنچا

20- اعصام الحق کو ان کی کارکردگی کی بنیاد پر کون سا ایوارڈ دیا گیا

21- French Open میں سب سے زیادہ مردوں کے سنگل مقابلے جیتنے والے کھلاڑی کا نام بتائیں

22- French Open میں سب سے زیادہ عورتوں کے سنگل مقابلے جیتنے والی کھلاڑی کا نام بتائیں

23- پاکستان کے کھلاڑی اعصام الحق نے پہلی بار کب نیشنل ٹینس چیمپین شپ جیتی

24- رشید ملک نے کتنی بار نیشنل ٹینس چیمپین شپ جیتی

25- 10 مرتبہ مسلسل آسٹریلین ٹینس ٹائٹل جیتنے والے کھلاڑی کا نام بتائیں

26- پین اسلامی ممالک کی پہلی گیمز میں ٹینس کے مقابلے میں کس پاکستانی کھلاڑی نے طلائی تمغہ حاصل کیا

27- پاکستان ٹینس ٹیم نے کتنی بار سیف گیمز میں حصہ لیا

28- ڈیوس کپ زیادہ سے زیادہ مرتبہ جیتنے والے ملک کا نام بتائیں

29- کس کھلاڑی نے زیادہ سے زیادہ مرتبہ ڈیوس کپ مقابلے جیتے

30- ٹینس مقابلے کب اولمپک گیمز میں شامل کیے گئے

31- لان ٹینس کا کھیل کن دو ممالک کے بادشاہوں میں بہت مشہور رہا

32- پاکستان کی پہلی نیشنل ٹینس چیمپین شپ کب اور کہاں کھیلی گئی

33- پہلی نیشنل ٹینس چیمپین شپ میں کس کھلاڑی نے ٹائٹل جیتا

34- پہلے National Clay Court مقابلوں میں کس کھلاڑی نے سنگل ٹائٹل جیتا

35- جدید ٹینس کا کھیل کس نے ایجاد کیا تھا

36- ٹینس کا لفظ کس زبان سے ماخوذ ہے۔

جوابات (ٹینس)

1- ویمبلڈن چیمپئن شپ
2- 1877ء
3- Spencer Gore
4- سارا محبوب
5- سویڈن
6- Rodney George
7- William Renshaw
8- 5 مرتبہ
9- 1884ء
10- 3 طلائی (سنگلز، ڈبلز، مکسڈ)
11- مارٹینا نوراٹیلوا، 9 مرتبہ
12- L.R. Erskine & Herbert Lawford
13- پرائڈ آف پرفارمنس 1999
14- منور اقبال، سعید میر، میر محمد اور اسماعیل ماجد
15- کانسی کا تمغہ، ٹیم ایونٹ
16- دسویں ایشین گیمز 1986ء سیول
17- اعصام الحق اور حمید الحق
18- 1948ء
19- 1984ء تھائی لینڈ کو 1-4 سے ہرا کر
20- تمغہ حسن کارکردگی 2004ء
21- Henri Cochet، 9 مرتبہ
22- Margaret Court 13 مرتبہ
23- 1997ء
24- چار مرتبہ
25- Andrian Kavl
26- سعید میر 1980ء
27- تین بار
28- USA، 30 مرتبہ
29- Bill Tiden، 21 مرتبہ
30- 1896ء
31- برطانیہ اور فرانس
32- 1949ء، لاہور
33- فرید الدین
34- سعید میر
35- میجر والٹر ونگ فیلڈ
36- فرانسیسی (Tenez)

WIMBLEDON TENNIS (MEN & WOMEN)

Years	Winner (Men)	Winner (Women)
1981	John McEnroe	Chris Evert Lloyd
1982	Jimmy Connors	Martina Navratilova
1983	John McEnroe	Martina Navratilova
1984	John McEnroe	Martina Navratilova
1985	Boris Becker	Martina Navratilova
1986	Boris Becker	Martina Navratilova
1987	Pat Cash	Martina Navratilova
1988	Stefan Edberg	Steffi Graf
1989	Boris Becker	Steffi Graf
1990	Stefan Edberg	Martina Navratilova
1991	Michael Stich	Steffi Graf
1992	Andre Agassi	Steffi Graf
1993	Pete Sampras	Steffi Graf
1994	Pete Sampras	Conchita Martinez
1995	Pete Sampras	Steffi Graf
1996	Richard Krajicek	Steffi Graf
1997	Pete Sampras	Martina Hingis
1998	Pete Sampras	Lana Novotna
1999	Pete Sampras	Lindsay Devenport
2000	Pete Sampras	Venus Williams
2001	Goran Ivanisevic	Venus Williams
2002	Lieyton Hewitt	Serena Williams
2003	Roger Federer	Serena Williams
2004	Roger Federer	Maria Sharapova
2005	Roger Federer	Venus Williams
2006	Roger Federer	Amelie Mauresmo
2007	Roger Federer	Venus Williams
2008	Rafael Nadal	Venus Williams

U.S.OPEN TENNIS (MEN & WOMEN)

Years	Winner (Men)	Winner (Women)
1981	John McEnroe	Tracy Austin
1982	Jimmy Connors	-
1983	Jimmy Connors	Martian Navratilova
1984	John McEnroe	Martina Navratilova
1985	Ivan Lendl	-
1986	Ivan Lendl	-
1987	Ivan Lendl	Martina Navratilova
1988	Mats Wilander	Steffi Graf
1989	Boris Becker	Steffi Graf
1990	Pete Sampras	Gabriala Sabatini
1991	Stefan Edberg	Monica Seles
1992	Stefan Edberg	Monica Seles
1993	Pete Samprass	Steffi Graf
1994	Andre Agassi	Arantxa Sanchez
1995	Pete Sampras	Steffi Graf
1996	Pete Sampras	Steffi Graf
1997	Patrick Rafter	Martina Hingis
1998	Patrick Rafter	Lindsay Devenport
1999	Andre Agassi	Serena Willams
2000	Mart Safin	Venus Williams
2001	Lleyton Hewitt	Venus Williams
2002	Pete Sampras	Serena Williams
2003	Andy Roddick	Justine Henin-Hardenne
2004	Roger Federer	Svetlana Kuznetsova
2005	Roger Federer	Kim Clijsters
2006	Roger Federer	Maria Sharapova
2007	Roger Federer	Justine Henin
2008	Roger Federer	Serena Williams

FRENCH OPEN TENNIS (MEN & WOMEN)

Years	Winner (Men)	Winner (Women
1981	Bjorn Borg	Hana Mandikova
1982	Mats Wilander	Martina Navratilova
1983	Yannick Noah	Chris Evert Lloyd
1984	Ivan Lendi	Martina Navratilova
1985	Mats Wilander	Chris Evert Lloyd
1986	Ivan Lendl	Chris Evert Lloyd
1987	Ivan Lendl	Steffi Graf
1988	Mats Wilander	Steffi Graf
1989	Michael Chang	Arantxa Sanchez
1990	Andres Gomez	Monica Seles
1991	Jim Courier	Monica Seles
1992	Jim Courier	Monica Seles
1993	Sergei Bruguera	Steffi Graf
1994	Sergel Bruguera	Arantxa Sanchez
1995	Thomas Muster	Steffi Graf
1996	Kafelnikov	Steffi Graf
1997	Gustavo Kuerton	Iva Majoli
1998	Carlos Moya	Arantxa Sanchez
1999	Andre Agassi	Steffi Graf
2000	Gustava Kuerton	Mary Pierce
2001	Gustava Kuerton	Jennifer Capriati
2002	Albert Costa	Serena Willams
2003	Juan Carlos Ferrero	Justine Henin
2004	Gaston Gaudio	Anastasia Myskina
2005	Rafael Nadal	Justine Henin
2006	Rafael Nadal	Justine Henin
2007	Rafael Nadal	Justine Henin
2008	Rafael Nadal	Ana Ivanovic

AUSTRALIAN OPEN (MEN & WOMEN)

Years	Winner (Men)	Winner (Women)
1987	Stefan Edberg	Hana Mandikova
1988	Mats Wilander	Steffi Graf
1989	Ivan Lendi	Steffi Graf
1990	Ivan Lendl	Steffi Graf
1991	Boris Becker	Monica Seles
1992	Jin Courier	Monica Seles
1993	Jim Courier	Monica Seles
1994	Pete Sampras	Steffi Graf
1995	Andro Agassi	Mary Pierce
1996	Boris Becker	Monica Seles
1997	Pete Sampras	Martina Hingis
1998	Peter Korda	Mrtina Hingis
1999	Kafelnikov	Martina Hingis
2000	Andre Agassi	Lindsay Devenport
2001	Andre Agassi	Jeniffer Capriati
2002	Thomas Johanson	Jeniffer Capriati
2003	Andre Agassi	Serena Williams
2004	Roger Federer	Justine Henin
2005	Marat Safin	Serena Williams
2006	Roger Federer	Amelie Mauresmo
2007	Roger Gederer	Serena Williams
2008	Novak Kjokovic	Maria Sharapova

مارشل آرٹس (Martial Arts)

1- کراٹے (Karate)

کراٹے کے کھیل کی تاریخ بہت پرانی ہے۔ 400 قبل مسیح میں بدھ مت کے بھگت کراٹے کے طرز کی مشقیں کیا کرتے تھے۔ کراٹے جاپانی زبان کے دو لفظوں سے مل کر بنا ہے۔ جس کا مطلب ''خالی ہاتھ'' ہے۔ یعنی بغیر کسی ہتھیار کے اپنا دفاع کرنا۔ پرانے زمانے میں بدھ مت کے ماننے والے مذہبی رہنما چونکہ اپنے پاس ہتھیار نہیں رکھتے تھے اس لیے جب وہ تبلیغ کے لیے جاتے تو وہ اپنے دفاع کے لیے انہوں نے اس فن میں مہارت حاصل کی۔ جدید کراٹے جاپان کے ایک جزیرے ''اوکی ناوا'' سے شروع ہوئی۔ ماسٹر فونا کوشی گچن اس کے بانی تھے۔ انہوں نے 1870ء میں ٹوکیو میں اس فن کا مظاہرہ کیا تو جاپانیوں نے اسے بہت پسند کیا اور ماسٹر فونا کوشی گچن کو ٹوکیو میں ہی رہنے پر رضا مند کر لیا۔ پیار سے لوگ انکو ''شوتو'' پکارتے تھے اس لیے کراٹے کے اس سٹائل کا نام ''شوتو کان'' پڑ گیا۔ ماسٹر فونا کوشی گچن کے انتقال کے بعد اس کے شاگردوں نے اپنے علیحدہ علیحدہ سکول کھول لیے اور سٹائلز کو مختلف نام دیئے مثلاً کیو کوشنکائی۔ شوتوریو۔ گوجوریو وغیرہ۔ آج کراٹے کا کھیل پانچوں براعظموں کی کھیلوں میں شامل ہے۔

کراٹے کے فروغ کے لیے پہلی منظم آرگنائزیشن یورپین کراٹے یونین (UEK) تھی۔ اگرچہ جاپانی کراٹے ماسٹرز نے کراٹے کو 1950 کی دہائی میں کافی ملکوں میں متعارف کروایا مگر انہوں نے زیادہ دھیان کراٹے کو سکھانے میں لگایا اور کراٹے کی کوئی بین الاقوامی تنظیم بنانے پر توجہ نہ دی۔ 60 کی دہائی میں ریفری اججز کورس کا اہتمام کیا گیا تا کہ رولز مرتب کیے جا سکیں۔ 1963ء میں کراٹے کا پہلا بین الاقوامی ایونٹ فرانس میں منعقد ہوا۔

جاپان اور یورپین کراٹے یونین نے مل کر نئی آرگنائزیشن کی بنیاد 1970ء رکھی جس کا نام WUKO ورلڈ یونین آف کراٹے آرگنائزشن رکھا گیا۔ پہلی ورلڈ چیمپین شپ 10 اکتوبر 1970ء کو جاپان میں متعدد ہوئی۔ بعد ازاں 1999ء میں اس تنظیم کا نام تبدیل کر کے ورلڈ کراٹے فیڈریشن WKF رکھ دیا گیا۔

ایشیاء میں کراٹے کی پہلی تنظیم کا قیام 1973ء میں عمل میں آیا۔ اس وقت اس کا نام

(APUKO)ایشین پیسفک یونین کراٹے آرگنائزیشن رکھا گیا۔ 1992ء میں اس کا نام تبدیل کر کے AUKO یعنی ایشین یونین آف کراٹے آرگنائزیشن رکھ دیا گیا۔ یہ نام 1999ء میں دوبارہ تبدیل کیا گیا۔ جب ورلڈ کراٹے فیڈریشن کو انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی IOC میں شامل کیا گیا تو AUKO کا نام تبدیل کر کے AKF یعنی ایشین کراٹے فیڈریشن رکھ دیا گیا۔

کراٹے بلاشبہ ایک دلچسپ کھیل ہے۔ جہاں یہ دیکھنے والوں کو لطف اندوز کرتا ہے وہاں کھیلنے والوں کی محنت اور مہارت کو بھی عیاں کرتا ہے۔ دیکھنے والے اسے مشکل کھیل سمجھتے ہیں کیونکہ بعض اوقات اس کے داؤ پیچ حیران کر دینے والے ہوتے ہیں۔

پاکستان میں پہلے جوڈو اور کراٹے کی مشترکہ تنظیم پاکستان جوڈو اینڈ کراٹے بورڈ کے نام سے وجود میں آئی۔ بعدازاں دونوں کھیلوں کی علیحدہ علیحدہ تنظیموں کا قیام عمل میں آیا جو اس کھیل کی ترقی کے لیے کام کر رہی ہے۔ پاکستان کراٹے فیڈریشن ،ورلڈ کراٹے فیڈریشن، ایشین کراٹے فیڈریشن، پاکستان اولمپک ایسوسی ایشین اور پاکستان سپورٹس بورڈ سے الحاق شدہ ہے۔ پاکستان میں کراٹے کا کھیل نیا ہونے کے باوجود نوجوانوں میں بڑا مقبول ہے۔

☆ کراٹے کے پاکستانی کھلاڑیوں نے اب تک تین جنوبی ایشیائی مقابلوں میں حصہ لیا جن کی کارکردگی کا جائزہ ذیل میں پیش کیا جارہا ہے۔

☆ جنوبی ایشیائی کھیل اور پاکستان کراٹے:

آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیل 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو (نیپال) میں کراٹے کا کھیل پہلی مرتبہ شامل کیا گیا۔ پاکستانی کھلاڑیوں نے مجموعی طور پر 8 تمغے جیتے جن میں 1 طلائی، 2 چاندی اور 5 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ واحد طلائی تمغہ فرمان احمد نے 80 کلوگرام میں جیتا جبکہ چاندی کے تمغے طالب حسین اور شوکت علی کے حصے میں آئے۔ کانسی کے تمغے حاصل کرنے والوں میں شاہ نواز، آغا محمد، مصطفیٰ ہمایوں، ہمایوں خان اور کامران خان شامل ہیں۔

نویں جنوبی ایشیائی کھیل 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں پاکستان کراٹے ٹیم 12 کھلاڑیوں پر مشتمل تھی پاکستانی کھلاڑی عمدہ کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے مجموعی طور پر 9 تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے جن میں 7 طلائی، 1 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ شامل ہے۔ طلائی تمغے شاہ محمد، عبدالرزاق، آغا محمد، ہمایوں مصطفیٰ، فرمان احمد اور غلام علی کے حصے میں آئے۔ چاندی کا تمغہ طالب حسین نے جیتا جبکہ کانسی کا تمغہ فضل حسین نے حاصل کیا۔

دسویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء کولمبو (سری لنکا) میں پاکستانی کھلاڑیوں نے کراٹے میں مجموعی طور پر 11 تمغے جیتے جن میں 5 طلائی، 2 چاندی اور 4 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے حاصل کرنے والوں میں غلام احمد، فرمان احمد، غلام علی اور خالد نور، آغا محمد، فرمان احمد اور سعدی عباس شامل ہیں جبکہ چاندی کے تمغے شوکت علی اور طارق محمود کے حصے میں آئے۔ کانسی کے 2 تمغے عبدالرزاق اور شمس الزمان نے جیتے جبکہ خواتین میں کانسی کے تمغے حنا عظیم اور راحیلہ شاہین نے حاصل کیے۔

جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کراٹے ٹیم کے حاصل کردہ تمغوں کا ٹیبل:

کھیلیں	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
VIII	1999	1	2	5	8
IX	2004	7	1	1	9
X	2006	5	2	4	11
ٹوٹل 1999 تا 2006		13	5	10	28

☆ **پاکستان کی ورلڈ کراٹے چیمپین شپ میں شرکت:**

ورلڈ کراٹے چیمپین شپ 2008ء منعقدہ ٹوکیو جاپان میں پاکستان کے سعدی عباس نے 60 کلوگرام میں چین، انڈونیشیا اور تھائی لینڈ کو ہرا کر کوارٹر فائنل میں جگہ بنالی مگر کوارٹر فائنل میں کروشیا کے کھلاڑی نے 60 کلوگرام میں گولڈ میڈل حاصل کیا۔ اس چیمپین شپ میں 97 ممالک نے حصہ لیا۔

حکومت پاکستان نے کراٹے کے جن کھلاڑیوں کو اُن کی قومی اور انتظامی خدمات کے اعتراف میں خصوصی ایوارڈ سے نوازا اُن کے نام درج ذیل ہیں:

سریل نمبر	نام	سال	ایوارڈ
-1	ڈاکٹر محمد اشرف تائی	2003	تمغہ حسن کارکردگی
-2	فرمان احمد	2005	تمغہ امتیاز
-3	عمر خان اچکزئی	2008	تمغہ حسن کارکردگی

کراٹے سے متعلق اہم سوالات

1- 9ویں سیف گیمز میں پاکستان نے کراٹے میں کتنے میڈل جیتے

2- سیف گیمز میں کس کھلاڑی نے کراٹے میں 3 دفعہ گولڈ میڈل حاصل کیا

3- 9ویں سیف گیمز میں 55 کلوگرام کیٹگری میں کس کھلاڑی نے گولڈ میڈل حاصل کیا

4- دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں کراٹے کے کس کھلاڑی نے کانسی کا تمغہ جیتا۔

5- کراٹے کا کھیل پہلی مرتبہ کن جنوبی ایشیائی کھیلوں میں شامل کیا گیا۔

6- کراٹے کو جاپان کے سکولوں میں کب رائج کیا گیا

7- پہلی کراٹے ورلڈ چیمپئن شپ کب ہوئی

8- آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو (نیپال) میں پاکستانی کھلاڑیوں نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے

9- کراٹے کا کھیل انڈیا کے بھگتوں نے کس دور میں شروع کیا

10- آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو (نیپال) میں کراٹے کے کس کھلاڑی نے طلائی تمغہ جیتا

11- آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو (نیپال) میں کراٹے کے کن کھلاڑیوں نے چاندی کے تمغے جیتے

12- آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو (نیپال) میں کراٹے کے کن کھلاڑیوں نے کانسی کے تمغے جیتے

13- آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

14- نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں کراٹے کے پاکستانی کھلاڑیوں نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے

15- نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں کراٹے کے کن

کھلاڑیوں نے طلائی تمغے جیتے

16- نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں کراٹے کے کس کھلاڑی نے چاندی کا تمغہ جیتا

17- نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں کراٹے کے کس کھلاڑی نے کانسی کا تمغہ جیتا

18- نویں جنوبی ایشیائی کھیل کب اور کہاں منعقد ہوئے

19- دسویں جنوبی ایشیائی کھیل کب اور کہاں ہوئے

20- دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں کراٹے کے پاکستانی کھلاڑیوں نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے

21- دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں کراٹے کے کن کھلاڑیوں نے طلائی تمغے جیتے

22- دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں کراٹے کے کس کھلاڑی نے چاندی کا تمغہ جیتا

جوابات (کراٹے)

1- 7 طلائی، 1 چاندی، 1 کانسی

2- فرمان احمد (80 کلوگرام)

3- شاہ محمد

4- منیر احمد ڈار

5- عبدالرزاق، شمس الزمان

6- 1999ء کھٹمنڈو (نیپال)

7- 1970ء

8- 8 تمغے (1 طلائی، 2 چاندی، 5 کانسی)

9- 400 سال قبل مسیح

10- فرمان احمد

11- طالب حسین، شوکت حسین

12- شاہ نواز، آغا محمد، مصطفیٰ ہمایوں کامران خان

-13	کھٹمنڈو (نیپال)	-14	9 تمغے (7 طلائی، 1 چاندی، 1 کانسی)
-15	شاہ محمد، عبدالرزاق، آغا محمد، ہمایوں مصطفیٰ، فرحان احمد، غلام علی	-16	طالب حسین
-17	فضل حسین	-18	اسلام آباد (پاکستان)
-19	2006ء کولمبو (سری لنکا)	-20	11 تمغے (5 طلائی، 2 چاندی، 4 کانسی)
-21	غلام احمد، فرحان احمد، غلام علی، خالد نور، آغا محمد، سعد عباس	-22	شوکت علی، طارق محمود

-2 تائیکوانڈو (Taekwondo)

تائیکوانڈو ایک انتہائی سائنٹیفک روائتی کورین مارشل آرٹس ہے جسے Art of Kicking and Punching کہتے ہیں یعنی اس کھیل میں ٹانگوں اور پاؤں کا استعمال مہارت سے کیا جاتا ہے۔ نیز یہ ذاتی حفاظت اور بچاؤ کا ذریعہ بھی ہے اس لیے یہ پر امن دنیا کے قیام میں مدد دیتا ہے۔ تائیکوانڈو اپنی مخصوص سرگرمیوں کے ذریعے ایک فرد کی مکمل نشو ونما کرتا ہے۔ یہ ایک ایسا کھیل ہے جس میں جسم اور دماغ کی یکساں تربیت ہوتی ہے۔ یہ کھیل دنیا کے سبھی خطوں میں مقبول ہے اسی بنا پر اسے اولمپک کھیل کا درجہ حاصل ہے۔

تائیکوانڈ کا کھیل چین اور جاپان کے دیگر مارشل آرٹس سے قدرے مشابہت رکھتا ہے لیکن اس میں Dynamic اور Active حرکات ہوتی ہیں نیز اس میں جمپ، پنچ (Punch) اور بلاکنگ کا اپنا انداز ہے۔ تائیکوانڈو کا کھیل ذہن جسم اور زندگی سے عبارت ہے یہ کھیل زندگی کی علامت ہے ایک پیشہ ہے جو ایک خاندان کا اثاثہ جس میں ایک مقصد کی خاطر لڑا جاتا ہے اور دشمن پر غلبہ پایا جاتا ہے۔ مقابلہ میں جیت اس بات کی ضمانت نہیں کہ دشمن آپکو اب نقصان نہیں پہنچائے گا کیونکہ وہ کسی بھی وقت دوبارہ حملہ کرسکتا ہے۔

تائیکوانڈو کا کھیل پاکستان میں 1962ء میں کراچی میں کورین کونسلیٹ نے متعارف

کروایا۔ 1970ء میں اسے ملک کے دیگر حصوں تک پھیلایا گیا۔ 1981ء میں پاکستان سپورٹس بورڈ اور پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن کے ساتھ اسکا الحاق عمل میں لایا گیا۔ 1977ء میں بین الاقوامی تائیکوانڈو فیڈریشن اور بعد ازاں ایشین تائیکوانڈو یونین کے ساتھ پاکستان تائیکوانڈو فیڈریشن کا الحاق ہوا۔

1999ء میں قومی تائیکوانڈو ٹیم نے پہلی مرتبہ بین الاقوامی مقابلے میں شرکت کی۔ یہ مقابلے نیپال میں منعقد ہوئے جہاں پاکستانی کھلاڑیوں نے چاندی کا ایک اور کانسی کے 3 تمغے جیتے۔

ورلڈ تائیکوانڈو فیڈریشن 1973ء میں بنی جسکا ہیڈ کوارٹر جنوبی کوریا میں ہے۔ بین الاقوامی تائیکوانڈو تنظیم کے موجودہ صدر ڈاکٹر چنگ ون چو ہیں۔ ایشین تائیکوانڈو یونین کا قیام 1975ء میں عمل میں آیا۔ اولمپک گیمز میں پہلی مرتبہ تائیکوانڈو کا کھیل 1988ء کے سیول اولمپک اور 1992ء بارسلونا اولمپک کھیلوں میں بطور Demostration سپورٹس شامل کیا گیا۔ سرکاری سطح پر اولمپک کھیلوں میں تائیکوانڈو کو بطور کھیل 2000ء کے سڈنی اولمپک میں شامل کیا گیا۔ تائیکوانڈو کو بیجنگ اولمپک 2008ء میں بھی شامل کیا گیا۔ انگریزی زبان میں تائیکوانڈو کے قوانین پر میں لکھی گئی پہلی کتاب 1981ء میں شائع ہوئی۔ 2006ء میں ورلڈ تائیکوانڈو کے رکن ممالک کی تعداد 182 تک جا پہنچی۔

پاکستانی تائیکوانڈو ٹیم بین الاقوامی سطح پر کئی مقابلوں میں شریک ہوئی۔ مردوں کے ساتھ ساتھ خواتین نے بھی ان مقابلوں میں متعدد کامیابیاں حاصل کی ہیں جن کی تفصیل درج ذیل ہے۔

☆ جنوبی ایشیائی کھیل اور پاکستان تائیکوانڈو:

آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیل 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو (نیپال) میں تائیکوانڈو کا کھیل پہلی مرتبہ شامل کیا گیا۔ پاکستان کے 8 کھلاڑی تائیکوانڈو مقابلوں میں شامل ہوئے جنھوں نے مجموعی طور پر 4 میڈل جسمیں 1 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے شامل ہیں جیتے۔ چاندی کا تمغہ راشد رسول سیال نے (Fin Weight) میں حاصل کیا۔ کانسی کے تمغے ندیم فواد بٹ،

نائیک انجم اور محمد عثمان نے حاصل کیے۔

نویں جنوبی ایشیائی کھیل 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں تائیکوانڈو ٹیم کی کارکردگی پچھلے جنوبی ایشیائی کھیلوں کے مقابلے میں قدرے بہتر رہی۔ ٹیم نے 1 طلائی 5 چاندی اور 4 کانسی کے تمغے جیتے۔ طلائی تمغہ فیصل محمود نے Welter Weight میں حاصل کیا۔ جبکہ چاندی کے تمغے شہزاد احمد، فہیم جواد بٹ، آصف خان، اختر محمود اور حنیف حیدر نے حاصل کیے۔ کانسی کے تمغے راشد رسول اور رحمت خان کے حصے میں آئے۔ خواتین کے 2 کانسی کے تمغے وقاص النساء اور میہا عرفان نے حاصل کیے۔

دسویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء کولمبو (سری لنکا) میں تائیکوانڈو کے پاکستانی کھلاڑیوں نے مجموعی طور پر 12 تمغے جیتے جن میں 3 طلائی، 3 چاندی اور 6 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے ملک شیزاد، کاشف خان اور فیصل محمود نے جیتے جبکہ چاندی کے تمغے فہیم جواد بٹ، آصف خان اور خاتون کھلاڑی کرن بانو نے حاصل کیے۔ کانسی کے تمغے احمد جان، جاوید کریم اور کریم شاہ کے علاوہ خواتین کھلاڑیوں عاصمہ امداد، وقاص النساء اور صائمہ امداد نے جیتے۔

اب تک منعقدہ جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان تائیکوانڈو ٹیم مجموعی طور پر 26 تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئی جن میں 4 طلائی، 9 چاندی اور 13 کانسی کے تمغے شامل ہیں

☆ جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان تائیکوانڈو ٹیم کے حاصل کردہ تمغوں کا ٹیبل:

کھیلیں	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
VIII	1999	-	1	3	4
IX	2004	1	5	4	10
X	2006	3	3	6	12
ٹوٹل 1999 تا 2006		4	9	13	26

☆ **دیگر بین الاقوامی تائیکوانڈو مقابلے:**

1999ء پاکستان تائیکوانڈو ٹیم نے نیپال میں متعدد بین الاقوامی مقابلوں میں حصہ لیا جس میں پہلی مرتبہ پاکستانی کھلاڑیوں نے 1 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے حاصل کیے۔

17ویں ایشین تائیکوانڈو چیمپین شپ مقابلے 2006ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان ٹیم نے شرکت کی۔ پاکستانی کھلاڑی ان مقابلوں میں کوئی قابل ذکر پیش رفت نہ کر سکے۔

20ویں فجر (Fajr) ورلڈ تائیکوانڈو ٹورنامنٹ 2008ء منعقدہ ایران میں پاکستانی خواتین کھلاڑیوں مس کرن بانو اور مس ثمینہ امداد نے کانسی کے تمغے جیتے۔

چوتھی الحسن اوپن انٹرنیشنل تائیکوانڈو چیمپین شپ 2008ء منعقدہ عمان (اردن) میں ایک بار پھر پاکستانی خواتین کھلاڑیوں نے شاندار کھیل کا مظاہرہ کرتے ہوئے ان مقابلوں میں 1 طلائی اور 1 کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔ پاکستانی خاتون کھلاڑیوں کا تائیکوانڈو میں بین الاقوامی سطح پر پہلا طلائی تمغہ تھا۔ 1 طلائی تمغہ مس ماھم آفتاب نے جیتا جبکہ کانسی کا تمغہ عائشہ بتول کے حصے میں آیا۔

NRW انٹرنیشنل ماسٹرز تائیکوانڈو چیمپین شپ 2008ء منعقدہ بون (جرمنی) میں پاکستانی کھلاڑی غضنفر علی فن ویٹ میں چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ خواتین کھلاڑیوں میں عائشہ بتول نے ویلٹر ویٹ میں چاندی کا تمغہ جیتا۔

ورلڈ تائیکوانڈو چیمپین شپ 2008ء منعقدہ انقرہ (ترکی) میں پاکستان تائیکوانڈو ٹیم نے پہلی مرتبہ شرکت کی۔ 50 ممالک ان مقابلوں میں شریک ہوئے۔ پاکستانی کھلاڑی شوکت فیصل اپنی انفرادی رینکنگ میں چھٹے نمبر پر رہے۔

تائیکوانڈو سے متعلق اہم سوالات

1- تائیکوانڈو کس ملک کا کھیل تصور کیا جاتا ہے

2- تائیکوانڈو کا سٹائل کس کھیل سے ملتا ہے

3- پاکستان میں اس کھیل کی بنیاد کب پڑی

4- ایشیائی کھیلوں میں کب تائیکوانڈو کو پہلی مرتبہ شامل کیا گیا۔

5- جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پہلی مرتبہ تائیکوانڈو کو کب شامل کیا گیا۔

6- آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان تائیکوانڈو ٹیم نے کتنے تمغے جیتے

7- آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کے کس کھلاڑی نے تائیکوانڈو میں چاندی کا تمغہ جیتا

8- آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی تائیکوانڈو ٹیم نے کتنے کانسی کے تمغے جیتے

9- نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی تائیکوانڈو ٹیم کتنے تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئی

10- نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں کس پاکستانی تائیکوانڈو کے کھلاڑی نے طلائی تمغہ حاصل کیا۔

11- نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں پاکستان نے تائیکوانڈو کھیل میں کتنے چاندی کے تمغے جیتے۔

12- نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں چاندی کا تمغہ جیتنے والے تائیکوانڈو کے کھلاڑی کا نام کیا ہے۔

13- نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں کن 2 تائیکوانڈو کی خواتین کھلاڑیوں نے کانسی کے تمغے جیتے۔

14- 10ویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستانی تائیکوانڈو ٹیم نے مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے۔

15- 10ویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں کن کن کھلاڑیوں نے طلائی تمغے جیتے۔

16- 10 ویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں چاندی کے کتنے تمغے پاکستان کے حصے میں آئے۔

17- 10 ویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں خواتین نے کتنے کانسی کے تمغے جیتے۔

18- 10 ویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ کولمبو میں کانسی کے تمغے کن دو خواتین نے جیتے

19- پہلی ورلڈ Taekwondo Championship کب اور کہاں منعقد ہوئی

20- World Taekwondo فیڈریشن کا قیام کب عمل میں آئی۔

21- پہلی World Women Taekwondo چیمپئن شپ کب منعقد ہوئی

جوابات (تائیکوانڈو)

1-	کوریا	2-	کونگ فو
3-	1990	4-	1986ء
5-	1999	6-	4 تمغے
7-	راشد رسول	8-	3
9-	10 تمغے	10-	فیصل محمود
11-	5 تمغے	12-	شہزاد احمد، فہیم جواد، آصف خان، اختر محمود اور حنیف حیدر
13-	وقاص النساء اور میہا عرفان	14-	12 تمغے
15-	ملک شہزاد، کاشف خان، فیصل محمود	16-	3 تمغے
17-	3 تمغے	18-	عاصمہ امداد، وقاص النساء، صائمہ امداد
19-	سیئول (جنوبی کوریا) 1973ء	20-	1973ء
21-	1987ء		

3- جُوڈو (Judo)

جوڈو کا نام جوجٹسو (Ju-Jitsu) سے ماخوذ ہے۔ جو (Ju) کا مطلب، شرافت جبکہ جٹسو (Jitsu) کا مطلب ٹیکنیک یا فن لیا جاتا ہے۔ جوڈو دو افراد کے درمیان بغیر ہتھیار کے لڑنے کا پُر جوش کھیل ہے۔ جوڈو کا بانی ایک چینی راہب (Chen Yuan-ping) ہے جس نے اس فن کو جاپان میں متعارف کرایا۔ 1700ء میں جوجٹسو نے اس فن کو سکھانے کے لیے کئی سکول جاپان اور چین میں کھولے۔

جاپان ہی کے ایک ڈاکٹر جی گورو کانو (Dr. Jigoro Kano) نے اس فن کو نئی جدتیں دیں اور اس میں کئی آسانیاں پیدا کیں۔ 1886ء میں جاپان کے شہر ٹوکیو میں پولیس کے لیے جوڈو کی تربیت کو لازمی قرار دے دیا گیا۔ ڈاکٹر کانو نے اِس فن کو 1889ء میں جاپان سے باہر یورپ میں متعارف کرایا جہاں انہوں نے اس فن کی تربیت کے کئی سکول کھولے۔ ڈاکٹر کانو کے انتقال کے بعد اس کے شاگرد نے اس فن کو آگے بڑھایا۔ قارئین کے لیے یہ بات دلچسپی سے خالی نہ ہوگی کہ امریکی صدر روز ویلٹ نے خصوصی طور پر یہ فن سیکھا۔

جوڈو کے کھیل کی عالمی تنظیم انٹرنیشنل جوڈو فیڈریشن 1960ء میں قائم ہوئی جس کا ہیڈ کوارٹر پیرس میں ہے۔ جوڈو کی عالمی تنظیم کی کوششوں سے 1964ء میں جوڈو کے کھیل کو اولمپک کھیلوں میں شامل کر لیا گیا۔ خواتین کے لیے بین الاقوامی مقابلے 1980ء میں شروع ہوئے۔ جوڈو پاکستان میں ایک نئے کھیل کے طور پر آیا لیکن جلد ہی پاکستانی نوجوانوں میں بہت مقبول ہو گیا۔ پاکستان جوڈو فیڈریشن پاکستان میں اس کھیل کی نمائندہ تنظیم ہے جو جوڈو کی ترقی میں اپنا قرار وار ادا کر رہی ہے۔

جوڈو کے کھیل کو دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پہلی بار شامل کیا گیا جس میں پاکستان نے مجموعی طور پر گیارہ تمغے حاصل کیے جن میں 1 طلائی، 4 چاندی اور 6 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ جوڈو کا واحد طلائی تمغہ محمد سعید نے جیتا جبکہ چاندی کے تمغے حاصل کرنے والوں میں وارث علی، کرامت بٹ، غضنفر علی اور عابد

خان شامل ہیں۔ جوڈو کے مقابلوں میں کانسی کے چار تمغے خواتین کے حصے میں آئے۔ خواتین میں ناظمہ، فضیلت سردار، زارا بی بی اور حمیرا شامل ہیں۔ مردوں کے مقابلوں میں کانسی کے 2 تمغے ذیشان بٹ اور گل خان نے حاصل کیے۔

جوڈو سے متعلق اہم سوالات

-1 جوڈو کا کھیل کب اولمپک مقابلوں میں شامل کیا گیا۔
-2 جوڈو کے کھیل میں 1964ء کے اولمپک گیمز میں پہلا طلائی تمغہ کس نے حاصل کیا
-3 اولمپک گیمز میں 2 طلائی تمغے جیتنے والے جوڈو کے کھلاڑی کا نام بتائیں
-4 جوڈو میں اولمپک میڈل حاصل کرنے والے کم سے کم عمر کھلاڑی کا نام بتائیں
-5 جوڈو میں اولمپک میڈل حاصل کرنے والے سب سے عمر رسیدہ کھلاڑی کا نام بتائیں
-6 دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کے کن کھلاڑیوں نے مردوں کے مقابلوں میں چاندی کے تمغے حاصل کیے
-7 دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی خواتین نے جوڈو میں کتنے تمغے حاصل کیے
-8 دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں کن پاکستانی خواتین نے جوڈو میں کانسی کے تمغے حاصل کیے
-9 دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کے کن کھلاڑیوں نے مردوں کے مقابلوں میں کانسی کے تمغے حاصل کیے
-10 جوڈو کو کب اور کہاں بطور نمائشی کھیل اولمپک مقابلوں میں شامل کیا گیا
-11 انٹرنیشنل جوڈو فیڈریشن کا قیام کب عمل میں آیا
-12 وہ کون سا کھیل ہے جو بہت سے ممالک کی مسلح افواج کے لیے سیکھنا لازمی ہے
-13 جوڈو کے کھلاڑیوں کے لباس کو کیا کہتے ہیں
-14 جوڈو کا اعلیٰ ترین اعزاز کون سا ہے
-15 جوڈو کے ہال کو کیا کہا جاتا ہے
-16 اب جوڈو کی عالمی تنظیم کا صدر دفتر کہاں ہے

-17 جاپانی جوڈو کو کس دوسرے نام سے بھی پکارتے ہیں
-18 مارشل آرٹس کا عظیم کھلاڑی بروس لی کس ملک کا باشندہ تھا
-19 پاکستان نے کتنے سیف گیمز میں جوڈو میں شرکت ہے۔
-20 کس ملک نے اولمپک گیمز میں Judo میں زیادہ سے زیادہ طلائی تمغے حاصل کئے
-21 دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے مردوں کے مقابلوں میں کتنے چاندی کے تمغے حاصل کیے
-22 10 ویں سیف گیمز میں پاکستان کے کس کھلاڑی نے جوڈو میں گولڈ میڈل حاصل کیا
-23 جوڈو میں کتنے درجے (Categories) ہوتے ہیں
-24 جوڈو کے کھیل میں کھلاڑی کو کیا کہتے ہیں
-25 جوڈو کے کس پاکستانی کھلاڑی کو تمغہ حسن کارکردگی مل چکا ہے

جوابات (جوڈو)

-1 1964ء
-2 Takehide (Japan)
-3 ویم رسکا، ہالینڈ
-4 Isao Okano (Japan)
-5 ویم رسکا
-6 وارث، کرامت، غضنفر اور عابد خان
-7 11
-8 ناظمہ، فضیلت سردار، زارا بی بی اور حمیرا
-9 زیشان بٹ اور گل خان
-10 سیئول (جنوبی کوریا) 1988ء
-11 1960ء
-12 جوڈو
-13 کیمونو
-14 شی ہان
-15 جوڈوجو
-16 کوڈوکان، جاپان
-17 جوجٹسو
-18 چین
-19 ایک بار، 10 سیف گیمز
-20 جاپان
-21 4 تمغے
-22 محمد سعید (81kg)
-23 10 درجے
-24 جوڈوکا
-25 کسی کو نہیں ملا

4- ووشو (Wushu)

ووشو چینی مارشل آرٹس کا کھیل ہے جسے مغربی ممالک میں کنگ فو کہا جاتا ہے۔ اس کھیل کی ابتداء 1500 قبل مسیح میں شروع ہوئی۔ چین میں ووشو کے سیکڑوں سٹائل ہیں۔ اٹھارویں صدی میں یہ فن چین سے مغربی ممالک میں متعارف ہوا۔ بعدازاں چین کے باشندوں نے امریکہ میں اس کے کئی کلب قائم کر لیے۔ شروع شروع میں اِس فن کو غیر چینیوں سے دور رکھا گیا لیکن 1964ء میں ایک امریکی استاد نے لاس اینجلس میں ووشو سکھانے کا سکول کھول لیا جس میں امریکہ میں موجود ہر ملک کا باشندہ یہ فن سیکھ سکتا تھا۔

پاکستان میں ووشو کا کھیل اگرچہ نیا ہے لیکن اس کے کئی کلب مختلف شہروں میں بن چکے ہیں۔ پاکستان ووشو فیڈریشن اس کی نمائندہ تنظیم ہے۔

پاکستان ووشو ٹیم نے اب تک 2006ء کے ایشیائی اور جنوبی ایشیائی کھیلوں میں حصہ لے چکی ہے۔ ذیل میں اُس کی تفصیل درج ہے۔

2006ء ایشیائی کھیلوں منعقدہ دوحا قطر میں 4 رکنی پاکستانی ووشو ٹیم جن میں ناصر محمود، محمد بشیر، سید مراتب علی اور اعجاز احمد شامل ہیں نے حصہ لیا اور کانسی کے 2 تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ تمغے حاصل کرنے والوں میں مراطب علی اور اعجاز شامل ہیں

دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستان ووشو ٹیم نے پہلی مرتبہ شرکت کی اور مجموعی طور پر 7 تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئی۔ جن میں 2 طلائی، 4 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ شامل ہے۔ طلائی تمغے سید مراتب علی اور اعجاز احمد بٹ نے جیتے جبکہ چاندی کے تمغے ذاکر حسین، محمد بشیر، محمد عمران اور خواتین میں عاصمہ اکرم کے حصے میں آئے۔ کانسی کا واحد تمغہ فیض رسان نے جیتا۔

ووشو کھیل سے متعلق اہم سوالات

1- ووشو کس ملک کا کھیل ہے

2- ووشو کی ابتدا کب ہوئی

3- ووشو چین میں کب متعارف ہوا۔

4- امریکہ میں ووشو کب سکھائی جانے لگی

5- کس جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان ووشو ٹیم شریک ہوئی

6- دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی ووشو ٹیم نے کتنے تمغے جیتے

7- دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں 2 طلائی تمغے کن پاکستانی کھلاڑیوں نے جیتے

8- دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں چاندی کے کتنے تمغے پاکستانی کھلاڑیوں نے جیتے

9- دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں کس پاکستانی خاتون نے چاندی کا تمغہ جیتا

10- دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں کن مرد کھلاڑیوں نے چاندی کے 3 تمغے جیتے

11- پندرھویں ایشیائی کھیلوں منعقدہ دوحا قطر میں پاکستان نے ووشو میں کتنے تمغے جیتے۔

جوابات (ووشو)

1- چین

2- 15000 قبل مسیح

3- 18000ء

4- 1964ء

5- دسویں 2006ء

6- 7 تمغے

7- سید مراتب علی، اعجاز احمد بٹ

8- 4 تمغے

9- عاصمہ اکرام

10- ذاکر حسین، محمد بشیر، محمد عمران

11- 2 تمغے (کانسی)

جمناسٹک (Gymnastics)

جمناسٹک کا لفظ یونانی لفظ Gynos سے ماخوذ ہے۔ 2600 قبل مسیح میں چین میں جمناسٹکس سے ملتی جلتی سرگرمیاں کی جاتی تھیں۔ رومیوں نے یونانیوں کی تقلید کرتے ہوئے جمناسٹک کی سرگرمیاں اپنے فوجیوں کی تربیت کے لیے لازمی قرار دیں۔ قدیم اولمپک کھیلوں منعقدہ 776 قبل مسیح کے مقابلوں میں جمناسٹک کو بطور کھیل شامل کیا گیا۔ جمناسٹک کی دوبارہ شروعات میں جان گٹس (Johan Guts 1759-1790) کا اہم رول رہا ہے۔ جمناسٹک کی خدمات کے اعتراف میں انہیں بابائے جمناسٹک کے خطاب سے نوازا گیا۔ جان گٹس نے جمناسٹک کے لیے ایونٹ 1912ء میں متعارف کرائے جن میں لانگ ہارس اور پیرالل بار کے مقابلے شامل ہیں۔ سویڈن میں جس شخصیت نے جمناسٹک کو عوام الناس میں متعارف کرایا ان کا نام پرلنگ (Perling) تھا جس نے کوپن ہیگن میں پہلے جمناسٹک سکول کی بنیاد رکھی۔ جمناسٹک کی مندرجہ ذیل تین اقسام بین الاقوامی سطح پر زیادہ مشہور ہیں:

(i Acrobatics, (ii Artistics, (iii Rythemics

جمناسٹک کی بین الاقوامی تنظیم فیڈریشن آف انٹرنیشنل جمناسٹک (FIG) کی بنیاد 1881ء رکھی گئی۔ گیارہ سال کی مختصر مدت میں فیڈریشن کی کوششوں سے جمناسٹک کے مقابلے 1896ء کی اولمپک کھیلوں میں شامل کر لیے گئے۔ جبکہ خواتین کے مقابلے 1934ء میں انٹرنیشنل جمناسٹک چیمپین شپ کا حصہ بنے۔

پاکستان میں جمناسٹک چیمپین شپ پہلی مرتبہ 1952ء میں منعقد کی گئی تب سے ہر سال یہ مقابلے تواتر کے ساتھ منعقد کیے جاتے ہیں۔ جمناسٹک فیڈریشن کا الحاق ایشیائی جمناسٹک فیڈریشن کے ساتھ 1958ء میں ہوا۔

جمناسٹک کے پاکستانی کھلاڑی 1966ء میں پہلی مرتبہ پہلے ایشین Ganefo مقابلوں میں شریک ہوئے اور چوتھی پوزیشن حاصل کی۔

جمناسٹک سے متعلق اہم سوالات

1- اُس کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے اولمپک مقابلوں میں پہلی مرتبہ مکمل سکور بنایا

2- ماڈرن جمناسٹک کا پہلا استاد کسے کہا جاتا ہے

3- اُس خاتون کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے بین الاقوامی مقابلوں بشمول اولمپک گیمز سب سے زیادہ تمغے حاصل کئے

4- اُس ملک کا نام بتائیں جس کی ٹیم نے خواتین کے ٹیم مقابلوں میں سب سے زیادہ ٹائٹل جیتے

5- پہلے برطانوی جمناسٹ کا نام بتائیں جس نے ورلڈ چیمپین شپ میں پہلا تمغے حاصل کیا

6- اُس کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے ورلڈ چیمپین شپ میں سب سے زیادہ بار مردوں کے انفرادی مقابلے جیتے

7- اُس کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے ایک ہی اُولمپک گیمز میں آٹھوں کیٹیگری میں تمغے جیتے

8- جمناسٹک ورلڈ کپ کا آغاز کب ہوا

9- اُس خاتون کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے دو مرتبہ ورلڈ کپ جیتا

10- جمناسٹک کی تین اقسام کونسی ہیں

11- جمناسٹک کی انٹرنیشنل فیڈریشن (FIG) کا قیام کب عمل میں آیا

12- جمناسٹک کا کھیل اولمپک گیمز میں کب شامل ہوا

13- جمناسٹک کی انٹرنیشنل چیمپین شپ کب منعقد ہوئی

14- پاکستانی جمناسٹک ٹیم نے پہلی مرتبہ کب ایشین گیمز میں شمولیت اختیار کی

15- پہلی انڈو پاک جمناسٹک مقابلوں کا کیا نتیجہ رہا

16- جمناسٹک کی پہلی نیشنل چیمپین شپ پاکستان میں کب منعقد ہوئی

17- جمناسٹک کی پہلی نیشنل چیمین شپ میں چیمپین ٹرافی کس ٹیم نے جیتی

18- پاکستان جمناسٹک فیڈریشن کا پہلا سیکرٹری کون تھا

-19 جمناسٹک میں پوائنٹس کا نیا سسٹم کب رائج ہوا

-20 نئے سکور پوائنٹس میں جمناسٹک کھلاڑی کے گرنے کے لیے کتنے منفی مارکس ہیں

-21 جمناسٹک کی اصطلاح یونانی زبان کے کس لفظ سے نکلی ہے

-22 جس کمرے میں جمناسٹک کی جاتی ہے اس کو کیا کہا جاتا ہے

-23 2007ء کی ورلڈ جمناسٹک چیمپئن شپ میں کس امریکی خاتون کھلاڑی نے آل راؤنڈ ٹائٹل جیتا

-24 کیا جمناسٹک میں مرد Uneven Bars مقابلہ میں استعمال کر سکتے ہیں

-25 مونٹریال اولمپکس میں کس کھلاڑی کو جمناسٹک کی شہزادی کا خطاب دیا گیا

-26 قدیم روم کے کس بادشاہ نے اپنے ملک میں جمنازیم تعمیر کرائے

-27 خواتین کی جمناسٹک اولمپکس میں کب شامل ہوئی

-28 قدیم جمناسٹک کی ابتداء کب ہوئی

-29 پاکستان کی جمناسٹک ٹیم نے پہلی بار کب بین الاقوامی مقابلہ میں شرکت کی اور کیا پوزیشن حاصل کی

-30 پہلی بار کسی بین الاقوامی مقابلہ میں شرکت کرنے والی پاکستان ٹیم کے ممبران کون تھے

-31 جمناسٹک میں رن وے کتنے میٹر لمبا ہوتا ہے

جوابات (جمناسٹک)

1- Nadia Comaneci، رومانیہ

2- Johan F. Simon

3- Larisa S.Latynia

4- روس

5- Neil Thomas

6- Vitaliy Scherro

7- Aleksandr، روس

8- 1975ء

9- Aleksan Dr Dityalin، روس

10- Artistic, Acrobatic & Rhythmic sportive

11- 1881ء

12- 1896ء

13- 1903ء

14- 1966ء

15- انڈیا نے 91 کے مقابلے میں 223 پوائنٹ حاصل کیے

16- 1952ء، لاہور

17- پنجاب

18- عبداللطیف کھوکھر

19- 2006ء

20- 0.8 جو کہ پہلے 0.5 تھے

21- Gymnazein

22- جمنازیم

23- Shawŋ Johnson

24- نہیں، صرف خواتین کے لیے

25- نادیہ کومانسی، رومانیہ

26- نیرو

27- 1938ء

28- 7ویں صدی قبل مسیح

29- چوتھی پوزیشن 1966ء کمبوڈیا

30- پائندہ اے ملک، خواجہ زاہد سعید محمد امین بٹ، محمد افضل چوہان

31- 25 میٹر (تقریباً 82 فٹ)

ہاکی (Hockey)

دنیا کے تمام مؤرخ اس بات پر متفق ہیں کہ ہاکی ایک قدیم کھیل ہے۔ ہاکی سے ملتا جلتا کھیل 2 ہزار سال قبل مسیح میں فارس کے علاقے میں کھیلا جاتا تھا۔ ایران، مصر، یونان اور روم کی تاریخ سے ایسے شواہد ملتے ہیں کہ وہ سٹک اور گیند کے استعمال والے کھیل کھیلا کرتے تھے۔

قرون وسطیٰ میں یورپین مردوں کی تصاویر جن میں انہیں لکڑی کی مڑی چھوٹی سٹکس سے کھیلتے ہوئے دکھایا گیا ہے آج بھی کنٹربری اور گلوسٹر کے کیتھڈرل چرچ میں شیشے کے جار میں محفوظ ہیں۔

ہاکی کا کھیل تاج برطانیہ کے زیرنگیں علاقوں میں اُن کے فوجیوں کے ذریعے پھیلنے سے بہت پہلے برطانیہ میں حقیقی معنوں میں مشہور ہو چکا تھا۔ ہاکی کا پہلا کلب برطانیہ میں بلیک ہیتھ کے مقام پر 1881ء میں قائم ہوا۔ لندن ہاکی ایسوسی ایشن کا قیام 18 جنوری 1886ء کو عمل میں آیا۔ ہاکی کی بڑھتی ہوئی مقبولیت کے پیش نظر انٹرنیشنل ہاکی بورڈ 1900ء میں بنا جسکے ممبران میں برطانیہ، سکاٹ لینڈ، آئرلینڈ اور ویلز شامل تھے۔ غیر منقسم ہندوستان میں ہاکی کا کھیل انگریز فوجیوں کے ذریعے آیا۔ ہندوستان میں ہاکی کے فروغ میں مسلمان نوابوں اور ہندو راجواڑوں نے بڑا اہم کردار ادا کیا۔ ہندوستان میں ہاکی کے کھیل کی مقبولیت بہت حد تک مقامی ریاستوں کی سرپرستی کی مرہون منت ہے۔

مزید برآں سرکاری و نیم سرکاری اداروں کے ساتھ ساتھ نجی اداروں اور محلق کلبوں نے ہندوستان میں ہاکی کے کھیل کے فروغ میں بڑا اہم کردار ادا کیا۔

اولمپک کھیلوں میں ہاکی کو پہلی مرتبہ 1908ء میں شامل کیا گیا جس میں صرف 4 ٹیموں نے حصہ لیا۔ برطانیہ نے اس ٹورنامنٹ میں طلائی تمغہ حاصل کیا۔ بعد ازاں 12 سال کے وقفے کے بعد 1920ء کے اولمپک کھیلوں میں ہاکی کو دوبارہ شامل کیا گیا جسمیں دوبارہ برطانیہ نے طلائی تمغہ حاصل کیا۔

1924ء کے المپک مقابلوں منعقدہ پیرس (فرانس) میں ہاکی کو شامل نہ کیا گیا۔ جنوری 1924ء میں ہاکی کی بین الاقوامی تنظیم فیڈریشن انٹرنیشنل ڈی ہاکی (Federation International De Hockey) عمل میں آیا۔ جسکی کوششوں سے 1928ء کے اولمپک مقابلوں میں ہاکی کو دوبارہ شامل کرلیا گیا۔ اِس ٹورنامنٹ میں 16 ممالک کی ٹیموں نے حصہ لیا۔ ٹورنامنٹ کا فائنل میچ ہندوستان اور ہالینڈ کی ٹیموں کے درمیان ہوا جسے ہندوستان نے جیت کر طلائی تمغہ حاصل کیا۔ ہندوستان کی ٹیم کو اولمپک کھیلوں میں سب سے زیادہ (8 مرتبہ) طلائی تمغے جیتنے کا اعزاز حاصل ہے۔

1928ء کے بعد سے 2000ء تک ہاکی باقاعدہ طور پر اولمپک مقابلوں کا حصہ رہی ہے۔ بنیادی طور پر ہاکی گھاس کے میدان میں کھیلے جانے والا کھیل ہے لیکن 1970ء میں مصنوعی گھاس (Synthetic Turf) متعارف کروایا گیا جس سے ہاکی کے کھیل میں مزید تیزی آ گئی۔ 1980ء میں خواتین ہاکی کو بھی اولمپک میں شامل کرلیا گیا۔ ہاکی کو ایشیائی کھیلوں میں پہلی مرتبہ ٹوکیو میں 1958ء میں ہونے والی تیسری ایشیائی کھیلوں میں شامل کیا گیا۔

☆ پاکستان ہاکی کی تاریخ:

ہاکی کی قومی تنظیم پاکستان ہاکی فیڈریشن 1948ء میں بنی جس کے پہلے صدر راجہ غضنفر علی منتخب ہوئے۔ ہاکی کے بین الاقوامی مقابلوں میں پاکستان نے ایک آزاد خودمختار مملکت کی حیثیت سے پہلی بار 1948ء میں حصہ لیا۔ لندن میں منعقدہ چودھویں اولمپک کھیلوں میں مرحوم علی اقتدار شاہ کی قیادت میں پاکستان نے ہاکی کے مقابلوں میں شرکت کی اور کانسی کے تمغے کے لیے کھیلے گئے میچ میں شکست کھا گیا۔ یہی نتیجہ ہلسنکی میں 1952ء کے اولمپک مقابلوں میں بھی رہا جس میں ٹیم کی قیادت نیاز خان نے کی۔

مسلسل دو مرتبہ کانسی کے تمغے کے لیے ہونے والے میچوں میں ناکامی نے پاکستان کی ہاکی کے ارباب اختیار کو سوچنے پر مجبور کر دیا۔ حکومت کے ایک اعلیٰ افسر ریاض الدین احمد کی سربراہی میں ان ناکامیوں کے عوامل کی چھان بین کے لیے ایک انکوائری کمیٹی تشکیل دی گئی۔ ہاکی کی بہتری کے لیے مختلف تجاویز اور سفارشات کو ایک رپورٹ کی شکل میں پیش کیا گیا جسے آنے

والے سالوں میں پاکستان ہاکی کے بلیو پرنٹ مسودے کے طور جانا گیا۔ اس رپورٹ میں شامل تجاویز اور سفارشات پر مذہبی فریضے کی طرح عمل درآمد کیا گیا جس کا ثمر 1956ء میں میلبورن، آسٹریلیا اولمپک کے ہاکی کے فائنل میں پہنچنے کی صورت میں ملا۔ اگرچہ پاکستان نے اس مقابلے میں چاندی کا تمغہ جیتا لیکن اس جیت کے ذریعے پاکستان نے ہندوستان کی عالمی ہاکی پر اجارہ داری کو چیلنج کر دیا۔ اس کے بعد پاکستان ہاکی نے مڑ کر نہیں دیکھا اور پاکستان ہاکی دن بدن مضبوط سے مضبوط اور نئے نئے سنگ میل عبور کرتی چلی گئی۔

اس طرح 1960ء کے روم اولمپک میں ایک بار پھر ہمارا مقابلہ ہندوستان کی ٹیم سے ہوا۔ طلائی تمغے کے حصول کے لیے دونوں ٹیمیں ایک دوسرے کی ہم پلہ تھیں۔ ابھی کھیل کو شروع ہوئے بارہ منٹ ہی گذرے تھے کہ نور عالم کے پاس پر نصیر بندا نے وہ تاریخی گول کیا جس کے سبب پاکستان نے اولمپک کا پہلا طلائی تمغہ حاصل کیا۔ نصیر بندا کی طلسماتی اسٹک ورک نے ہندوستان کی 32 سالہ برتری کا طلسم بری طرح توڑ کر رکھ دیا اور اس طرح 1958ء کے تیسرے ایشیائی مقابلوں کے بعد اولمپک چیمپین ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہو گیا۔

1956ء سے 1986ء تک پاکستان نے ہاکی کے میدان میں لازوال کارنامے سرانجام دیے۔ تین دہائیوں کے دوران پاکستان نے تین مرتبہ اولمپک اور عالمی ٹائٹل اپنے نام کیا۔ چھ مرتبہ ایشین کھیلوں اور پہلی دو ہونے والی چیمپینز ٹرافی ٹورنامنٹس میں فتح یاب ہوا۔ دو مرتبہ پاکستان کے پاس دنیائے ہاکی کے تین عظیم ترین ٹائٹل بیک وقت رکھنے کا بھی اعزاز رہا جن میں ایشین، اولمپک اور عالمی کپ کے چیمپین کے ٹائٹل شامل ہیں۔ 1986ء کے بعد پاکستان نہ صرف اولمپک کھیلوں کے ہاکی مقابلوں میں کوئی مقام نہ بنا سکا بلکہ اڑھائی مہینے کے قلیل عرصے میں پاکستان ہاکی ٹیم نے اپنے تینوں اعلیٰ ترین اعزازات جن میں اولمپک ٹائٹل، عالمی چیمپین اور ایشین گیمز کے ٹائٹل بھی گنوا دیئے۔

ذیل میں پاکستان ہاکی کی کارکردگی کا جائزہ پیش کیا جا رہا ہے۔

☆ **پاکستان ہاکی اور اولمپک کھیلیں:**

1948ء اولمپک کھیل منعقدہ لندن (برطانیہ) میں پاکستان ہاکی ٹیم نے پہلی

بار شرکت کی جہاں پاکستان کو کانسی کے تمغے کے لیے ہالینڈ سے کھیلے گئے میچ میں ناکامی کا سامنا کرنا پڑا۔ اس طرح پاکستان نے ان مقابلوں میں چوتھی پوزیشن حاصل کی۔ ٹیم کی قیادت علی اقتدار شاہ دارا (مرحوم) نے کی۔

1952ء اولمپک کھیل منعقدہ ہلسنکی (فن لینڈ) میں پاکستان ایک مرتبہ پھر کانسی کے تمغے کے لیے کھیلے گئے میچ میں برطانیہ سے 2 کے مقابلے میں 1 گول سے ہار گیا اور چوتھی پوزیشن حاصل کی۔ اُس وقت پاکستانی ٹیم کے کپتان نیاز خان تھے۔

1956ء کے اولمپک کھیل منعقدہ میلبورن (آسٹریلیا) میں پاکستان ہاکی ٹیم نے کیپٹن عبدالحمید کی قیادت میں فائنل کھیلنے کا اعزاز حاصل کیا۔ ہندوستان کے ساتھ فائنل میچ پاکستان 2-1 سے ہار گیا اس طرح پہلی بار پاکستان اولمپک ہاکی میں چاندی کا تمغہ حاصل کرنے میں کامیاب ہوا۔

1960ء اولمپک کھیل منعقدہ روم (اٹلی) میں پاکستانی ہاکی نے اولمپکس تاریخ کا پہلا سونے کا تمغہ حاصل کیا اور دنیائے ہاکی پر راج کرنے والی ہندوستان کی ہاکی ٹیم کو فائنل میں صفر کے مقابلے ایک گول سے ہرا کر ہندوستانی ہاکی ٹیم کی اجارہ داری کا خاتمہ کیا۔ نصیر بندہ کے فائنل میں کیے گئے واحد گول نے انہیں پاکستان ہاکی میں ابدی مقام عطا کر دیا۔

1964ء اولمپک کھیل منعقدہ ٹوکیو (جاپان) میں ہاکی کے فائنل میں ہندوستان اور پاکستان کا ایک مرتبہ پھر آمنا سامنا ہوا۔ ایک سخت مقابلے کے بعد ہندوستان فائنل صفر کے مقابلے میں ایک گول سے جیتنے میں کامیاب ہوا۔ پاکستان ہاکی ٹیم کی قیادت میجر ایم ایچ عاطف نے کی۔

1968ء اولمپک کھیل منعقدہ میکسیکو میں پاکستان ہاکی ٹیم کا اولمپکس مقابلوں میں دوسرا طلائی تمغہ آیا جہاں آسٹریلیا نے انڈیا اور پاکستان نے مغربی جرمنی کو شکست دے کر فائنل کے لیے کوالیفائی کیا۔ فائنل میں پاکستان نے آسٹریلیا کو 1-2 سے شکست دے کر طلائی تمغہ اپنے نام کیا۔ اسد ملک کے وننگ گول نے اس فتح میں اہم کردار ادا کیا۔ پاکستان ٹیم کی

قیادت طارق عزیز نے کی۔

1972ء اولمپک کھیل منعقدہ میونخ (جرمنی) میں پاکستان ہاکی ٹیم چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔ فائنل میچ میں پاکستان مغربی جرمنی سے صفر کے مقابلے ایک گول سے ہار گیا۔

1976ء اولمپک کھیل منعقدہ مونٹریال (کینیڈا) میں ایک غیر معروف ٹیم نیوزی لینڈ نے طلائی تمغہ جیت کر دنیائے ہاکی میں تہلکہ مچا دیا آسٹریلیا دوسرے نمبر پر رہا۔ پاکستان ٹیم نے تیسری پوزیشن یعنی کانسی کا تمغہ ہالینڈ کو 2 کے مقابلے میں 3 گول سے ہرا کر حاصل کیا۔

1980ء اولمپک کھیل منعقدہ ماسکو (روس) میں پاکستان نے بین الاقوامی سیاسی وجوہات کی بناء پر شرکت نہیں کی۔ آسٹریلیا، جرمنی اور ہالینڈ نے بھی ان اولمپکس میں شرکت نہ کی۔ ہندوستان کی ٹیم نے سپین کو تین کے مقابلے میں چار گول سے ہرا کر طلائی تمغہ جیتا۔

1984ء اولمپک کھیل منعقدہ لاس اینجلس میں پاکستان ہاکی کا طوطی ایک مرتبہ پھر سر چڑھ کر بولا اور پاکستان نے منظور جونیئر کی قیادت میں جرمنی کو ایک کے مقابلے 2 گول سے شکست دے کر طلائی تمغہ اپنے نام کیا۔

1988ء اولمپک کھیل منعقدہ سیئول میں پاکستان ہاکی کے زوال کا سفر شروع ہوا۔ جہاں پاکستان پانچویں پوزیشن حاصل کر سکا۔

1992ء اولمپک کھیل منعقدہ بارسلونا میں جرمنی نے سیمی فائنل میں پاکستان کو ایک کے مقابلے دو گول سے شکست دے کر طلائی تمغے کی دوڑ سے باہر کر دیا۔ پاکستان کانسی کا تمغہ ہالینڈ کو ہرا کر جیتا۔

1996ء اولمپک کھیل منعقدہ اٹلانٹا میں اولمپکس کھیلوں کی تاریخ میں ہاکی میں پاکستان نے پہلی دفعہ چھٹی پوزیشن حاصل کی۔ ہالینڈ نے اسپین کو فائنل میں ہرا کر طلائی تمغہ جیتا۔

2000ء اولمپک کھیل منعقدہ سڈنی (آسٹریلیا) اولمپکس میں ہونے والے ہاکی مقابلوں میں پاکستان نے چوتھی پوزیشن حاصل کی فائنل میچ میں ہالینڈ نے کوریا کو ہرا کر طلائی تمغہ جیتا۔

2004ء اولمپک کھیل منعقدہ ایتھنز (یونان) میں پاکستان کی پانچویں پوزیشن رہی اور طلائی تمغہ آسٹریلیا کی ٹیم نے جیتا۔

2008ء اولمپک کھیل منعقدہ بیجنگ (چین) اولمپکس تاریخ کی بدترین کارکردگی کی بدولت پاکستان نے آٹھویں پوزیشن حاصل کی جبکہ طلائی تمغہ جرمنی کے نام رہا۔

مجموعی طور پر پاکستان نے اپنی آزادی سے لے کر اب تک اولمپک ہاکی مقابلوں میں 3 طلائی، 3 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے حاصل کیے۔

میڈل ٹیبل-I اولمپک کھیلوں میں پاکستان ہاکی کی میڈل پوزیشن

نمبر شمار	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
16ویں	1956ء	-	1	-	1
17ویں	1960ء	1	-	-	1
18ویں	1964ء	-	1	-	1
19ویں	1968ء	1	-	-	1
20ویں	1972ء	-	1	-	1
21ویں	1976ء	-	-	1	1
23ویں	1984ء	1	-	-	1
25ویں	1992ء	-	-	1	1
ٹوٹل		3	3	2	8

☆ ہاکی ورلڈ کپ:

ورلڈ کپ چیمپین شپ مقابلے منعقد کرانے کی تجویز بھی پاکستان نے دی اور ساتھ ہی پہلا ورلڈ کپ پاکستان میں کرانے کی پیشکش کی۔ اس کے علاوہ پاکستان ہاکی فیڈریشن نے ورلڈ کپ کے لیے ایک نہایت قیمتی چیلنج ٹرافی عطیہ کے طور پر عالمی ہاکی فیڈریشن کے حوالے کی۔ عطیہ کے طور پر دی جانے والی ورلڈ کپ ٹرافی راولپنڈی میں واقع 502 ورکشاپ کے ماہرین انجینئرز نے تیار کی۔

ورلڈ کپ ہاکی چیمپین شپ کا آغاز 1971ء بارسلونا (اسپین) میں ہوا جس میں پاکستان نے پہلا عالمی چیمپین بننے کا اعزاز حاصل کیا۔ پاکستان نے یہ اعزاز فائنل میں اسپین کو صفر کے مقابلے میں ایک گول سے شکست دے کر حاصل کیا۔ اس ٹیم کے کپتان پاکستان کے شہرہ آفاق رائٹ ونگر خالد محمود تھے۔

ہاکی کا دوسرا ورلڈ کپ ایمسٹرڈیم (ہالینڈ) میں 1973ء میں کھیلا گیا جسمیں پاکستان کو ہندوستان کے ہاتھوں سیمی فائنل میں ایک گول سے شکست ہوئی۔ اس بار عالمی چیمپین کہلانے کی حقدار ہالینڈ کی ٹیم ٹھہری جس نے ہندوستان کو فائنل میں پینلٹی سٹروکس پر شکست دی۔

1975ء میں کوالالمپور (ملائشیا) میں منعقدہ ورلڈ کپ کے فائنل میں ایک مرتبہ پھر ہاکی کے دو روایتی حریفوں پاکستان اور ہندوستان کا آمنا سامنا ہوا۔ جس میں ایک سخت مقابلے کے بعد ہندوستان پاکستان کو 1 کے مقابلے میں 2 گول سے ہرا کر عالمی چیمپین بننے کا حقدار ٹھہرا۔ اس پاکستانی ٹیم کے کپتان اصلاح الدین تھے۔

1978ء بیونس آئرس (ارجنٹائن) میں ہونے والے ورلڈ کپ میں پاکستان نے اپنی شاندار روایات کو ایک مرتبہ پھر دہراتے ہوئے اصلاح الدین کی قیادت میں فائنل میں ہالینڈ کو 2-3 سے شکست دے کر ورلڈ کپ اپنے نام کیا۔

1982ء میں بمبئی (انڈیا) میں ہونے والے ورلڈ کپ میں پاکستان نے مغربی جرمنی کو فائنل میں 1 کے مقابلے میں 3 گول سے شکست دے کر عالمی چیمپین بننے کا اعزاز حاصل

کیا۔اس ٹیم کے کپتان اختر رسول تھے۔اس ٹورنامنٹ کی خاص بات حسن سردار کے پورے ٹورنامنٹ میں 11 گول تھے۔جو اس ٹورنامنٹ میں کسی بھی کھلاڑی کا زیادہ سے زیادہ انفرادی سکور تھا۔

1986ء میں لندن (برطانیہ) میں ہونے والا ہاکی ورلڈ کپ حقیقی معنوں میں پاکستان ہاکی کی تاریخ کا مایوس کن دن تصور کیا جاتا ہے جب پاکستان کو گیارھویں پوزیشن کے لیے انڈیا سے کھیلنا پڑا۔اس ٹورنامنٹ میں آسٹریلیا پہلی مرتبہ عالمی چیمپین کے طور پر ابھرا۔

1990ء کے لاہور (پاکستان) میں ہونے والے ورلڈ کپ میں پاکستان فائنل میں ہالینڈ سے 1-3 سے شکست کھا گیا۔پاکستان ٹیم کی قیادت قاضی محب (مرحوم) نے کی۔

1994ء میں سڈنی میں ہونے والے ورلڈ کپ میں پاکستان نے فائنل میں ہالینڈ کو پینلٹی سٹروکس پر ہرا کر چوتھی مرتبہ عالمی چیمپین ہونے کا اعزاز حاصل کیا۔سڈنی ورلڈ کپ ٹورنامنٹ کے بہترین کھلاڑی پاکستان کے کپتان شہباز احمد قرار پائے۔

1998ء منعقدہ گرشٹ (ہالینڈ) میں ہونے والے عالمی کپ میں پاکستان پانچویں پوزیشن کے لیے انگلینڈ سے کھیلا ہالینڈ نے اسپین کو فائنل میں 2-3 سے شکست دیکر طلائی تمغہ جیتا۔

2002ء میں کوالالمپور (ملائشیا) میں ہونے والے ورلڈ کپ میں جرمنی نے آسٹریلیا کو شکست دی اور عالمی چیمپین ہونے کا اعزاز حاصل کیا۔اس ٹورنامنٹ میں پاکستان کی پوزیشن پانچویں رہی۔

2006ء میں جرمنی میں ہونے والے عالمی کپ میں جرمنی نے آسٹریلیا کو ایک بار پھر شکست سے دوچار کیا اور ورلڈ کپ مسلسل دوسری مرتبہ اپنے نام کیا۔پاکستان چھٹی پوزیشن پر رہا۔

عالمی کپ ہاکی مقابلوں میں پاکستان 4 طلائی اور 1 چاندی کا تمغہ حاصل کرنے میں کامیاب رہا ہے۔

میڈل ٹیبل-II ورلڈ ہاکی چیمپیئن شپ میں پاکستان کی میڈل پوزیشن

نمبر شمار	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1	1971ء	1	-	-	1
2	1975ء	-	1	-	1
3	1978ء	1	-	-	1
4	1982ء	1	-	-	1
5	1994ء	1	-	-	1
ٹوٹل		4	1	-	5

☆ پاکستان ہاکی اور چیمپینز ٹرافی:

چیمپینز ٹرافی ہاکی ٹورنامنٹ منعقد کرانے کی تجویز پاکستان نے پیش کی اور پہلی تین چیمپین ٹرافی ٹورنامنٹ کی میزبانی کی۔ یہ ٹورنامنٹ دنیا کی ٹاپ 6 ٹیموں کے مابین کھیلا جاتا ہے۔ اِس ٹورنامنٹ کے لیے ایک قیمتی ٹرافی پاکستان ہاکی فیڈریشن نے عطیے کے طور پر دی۔

پہلی چیمپینز ٹرافی 1978ء منعقدہ لاہور (پاکستان) میں پاکستان نے آسٹریلیا کو 1 کے مقابلے میں 2 گول سے ہرا کر جیتی۔ پاکستان ٹیم کی قیادت اصلاح الدین نے کی۔

دوسری چیمپینز ٹرافی 1980ء منعقدہ لاہور (پاکستان) میں پاکستان نے فائنل میں مغربی جرمنی کو شکست دے کر چیمپین ہونے کا اعزاز حاصل کیا۔

تیسری چیمپینز ٹرافی 1981ء منعقدہ کراچی (پاکستان) میں پاکستان نے چوتھی پوزیشن حاصل کی۔ ہالینڈ نے آسٹریلیا کو ہرا کر چیمپین ہونے کا اعزاز حاصل کیا۔

چوتھی چیمپینز ٹرافی 1982ء منعقدہ ایمسٹرڈیم (ہالینڈ) میں بھی پاکستان کی پوزیشن چوتھی رہی۔ اس مرتبہ بھی ہالینڈ نے آسٹریلیا کو فائنل میں ہرا کر چیمپین ہونے کا اعزاز حاصل کیا۔

پانچویں چیمپینز ٹرافی 1983 منعقدہ کراچی (پاکستان) میں آسٹریلیا نے پاکستان کو فائنل میں ہرا کر پہلی پوزیشن حاصل کی۔

چھٹی چیمپینز ٹرافی 1984ء منعقدہ کراچی (پاکستان) میں آسٹریلیا نے ایک مرتبہ پھر چیمپینز ٹرافی کا ٹائٹل اپنے نام کیا اور پاکستان دوسری پوزیشن حاصل کرنے میں کامیاب رہا۔

ساتویں چیمپینز ٹرافی 1985ء منعقدہ پرتھ (آسٹریلیا) میں آسٹریلیا نے ایک مرتبہ پھر جیتی جبکہ پاکستان کی پوزیشن چوتھی رہی۔

آٹھویں چیمپینز ٹرافی 1986ء منعقدہ کراچی (پاکستان) اس مرتبہ چیمپین ہونے کا اعزاز جرمنی نے حاصل کیا جبکہ پاکستان تیسری پوزیشن حاصل کرنے میں کامیاب رہا۔

نویں چیمپینز ٹرافی 1987ء منعقدہ ایمسٹرڈیم (ہالینڈ) میں ٹرافی اس لحاظ سے منفرد تھی کہ پہلی مرتبہ اس ٹورنامنٹ میں چھ سے زیادہ یعنی آٹھ ٹیموں نے شرکت کی اور جرمنی ایک مرتبہ پھر چیمپین ٹرافی اپنے نام کرنے میں کامیاب رہا۔ پاکستان کی اس ٹورنامنٹ میں ساتویں پوزیشن رہی۔

دسویں چیمپینز ٹرافی 1988ء منعقدہ لاہور، (پاکستان) جس میں جرمنی نے ایک مرتبہ پھر اپنی برتری ثابت کرتے ہوئے پہلی اور پاکستان نے دوسری پوزیشن حاصل کی۔

گیارھویں چیمپینز ٹرافی 1989ء منعقدہ برلن (جرمنی) میں آسٹریلیا نے ہالینڈ کو شکست دے کر پہلی پوزیشن حاصل کی جبکہ پاکستان چوتھی پوزیشن پر رہا۔

بارھویں چیمپینز ٹرافی 1990ء منعقدہ میلبورن (آسٹریلیا) میں آسٹریلیا ایک مرتبہ پھر پہلی پوزیشن حاصل کرنے میں کامیاب رہا جبکہ پاکستان چوتھی پوزیشن حاصل کی۔

تیرھویں چیمپینز ٹرافی 1991ء منعقدہ برلن (جرمنی) میں جرمنی پہلے اور پاکستان دوسرے نمبر پر رہا۔

چودھویں چیمپینز ٹرافی 1992ء منعقدہ کراچی (پاکستان) میں جرمنی ایک مرتبہ پھر پہلی پوزیشن حاصل کرنے میں کامیاب رہا اور پاکستان کی تیسری پوزیشن رہی۔

پندرھویں چیمپینز ٹرافی 1993ء منعقدہ الالمپور (ملائشیا) آسٹریلیا نے جیتی۔ پاکستان کی پوزیشن چوتھی رہی۔

سولہویں چیمپینز ٹرافی 1994ء منعقدہ لاہور (پاکستان) میں پاکستان نے ایک طویل عرصے کے بعد چیمپین ٹرافی جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔ پاکستان کو یہ فتح پنلٹی سٹروک کی بنا پر ملی۔

سترھویں چیمپینز ٹرافی 1995ء منعقدہ برلن (جرمنی) جس میں جرمنی فاتح رہا۔ پاکستان کی پوزیشن اس ٹورنامنٹ میں تیسری رہی۔

اٹھارھویں چیمپینز ٹرافی 1996ء منعقدہ چنائی (انڈیا) میں ہالینڈ نے پاکستان کو فائنل میں 2-3 سے ہرا کر چیمپین ہونے کا اعزاز حاصل کیا۔

انیسویں چیمپینز ٹرافی 1997ء منعقدہ ایڈلیڈ (آسٹریلیا) میں جرمنی نے آسٹریلیا کو فائنل میں 2-3 سے شکست دے کر چیمپین ہونے کا اعزاز حاصل کیا پاکستان نے پانچویں پوزیشن حاصل کی۔

بیسویں چیمپینز ٹرافی 1998ء منعقدہ لاہور (پاکستان) میں ہالینڈ نے پاکستان کو 1-3 سے ہرا کر چیمپین ہونے کا اعزاز حاصل کیا۔

اکیسویں چیمپینز ٹرافی 1999ء منعقدہ برسبن (آسٹریلیا) میں پاکستان سب سے آخری یعنی چھٹی پوزیشن پر رہا۔ ہالینڈ نے جرمنی کو ہرا کر فائنل جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔

بائیسویں چیمپینز ٹرافی 2000ء منعقدہ ایمسٹرڈیم (ہالینڈ) میں پہلی مرتبہ ہالینڈ نے جرمنی کو شکست دے کر گولڈ میڈل جیتا۔ پاکستان ٹورنامنٹ کے لیے کوالیفائی نہ کر سکا۔

تیئسویں چیمپینز ٹرافی 2001ء منعقدہ روٹرڈیم (ہالینڈ) میں جرمنی نے آسٹریلیا کو شکست دے کر اعزاز اپنے نام کیا۔ پاکستان چوتھی پوزیشن حاصل کر سکا۔

چوبیسویں چیمپینز ٹرافی 2002ء کولون (جرمنی) میں ہالینڈ نے جرمنی کو شکست دے کہ چیمپین ٹرافی جیتی جبکہ پاکستان چوتھی پوزیشن پر رہا۔

پچیسویں چیمپینز ٹرافی 2003ء منعقدہ ایمسٹرڈیم (ہالینڈ) میں ہالینڈ نے فائنل میں آسٹریلیا کو شکست دے کر فاتح کا اعزاز اپنے نام کیا اور پاکستان ایک مرتبہ پھر چوتھی پوزیشن حاصل کر سکا۔

چھبیسویں چیمپینز ٹرافی 2004ء منعقدہ لاہور (پاکستان) میں اسپین پہلی مرتبہ فائنل میں ہالینڈ کو ہرا کر ٹورنامنٹ جیتنے میں کامیاب ہوا۔ پاکستان کی پوزیشن تیسری رہی۔

ستائیسویں چیمپینز ٹرافی 2005ء منعقدہ چنائی (انڈیا) میں آسٹریلیا نے ہالینڈ کو فائنل میں شکست دی جبکہ پاکستان پانچویں پوزیشن پر رہا۔

اٹھائیسویں چیمپینز ٹرافی 2006ء منعقدہ ٹریسا (اسپین) میں ہالینڈ نے جرمنی کو شکست دی اور طلائی تمغہ جیتا۔ پاکستان ایک مرتبہ پھر پانچویں پوزیشن پر رہا۔

انتیسویں چیمپینز ٹرافی 2007ء منعقدہ کوالالمپور (ملائیشیا) میں جرمنی نے طلائی تمغہ حاصل کیا اور پاکستان محض ساتویں پوزیشن حاصل کر سکا۔

تیسویں چیمپینز ٹرافی 2008ء منعقدہ روٹرڈیم (ہالینڈ) میں آسٹریلیا اسپین کو ہرا کر اعزاز اپنے نام کرانے میں کامیاب رہا۔ پاکستان دوسری مرتبہ اس ٹورنامنٹ کے لیے کوالیفائی نہ کر سکا۔

1978ء میں شروع ہونے والے چیمپین ٹرافی ٹورنامنٹ کا اب تک 30 مرتبہ انعقاد ہو چکا ہے۔ آسٹریلیا کی ہاکی ٹیم وہ واحد ہاکی ٹیم ہے جس نے اب تک تمام ٹورنامنٹ میں شرکت کا اعزاز حاصل کیا ہے۔ پاکستان 2000ء اور 2008ء میں دو مرتبہ اس ٹورنامنٹ کے لیے کوالیفائی نہ کر سکا۔

مجموعی طور پر پاکستان نے چیمپین ٹرافی میں 3 طلائی، 5 چاندی اور 4 کانسی کے تمغے حاصل کیے۔

میڈل ٹیبل-III چیمپیئن ٹرافی میں پاکستان ہاکی ٹیم کی میڈل پوزیشن

نمبرشمار	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
پہلی	1978ء	1	-	-	1
دوسری	1980ء	1	-	-	1
پانچویں	1983ء	-	1	-	1
چھٹی	1984ء	-	1	-	1
آٹھویں	1986ء	-	-	1	1
دسویں	1988ء	-	1	-	1
تیرھویں	1991ء	-	1	-	1
چودھویں	1992ء	-	-	1	1
سولہویں	1994ء	1	-	-	1
سترھویں	1995ء	-	-	1	1
بیسویں	1998ء	-	1	-	1
چھبیسویں	2004ء	-	-	1	1
ٹوٹل		3	5	4	12

☆ پاکستان ہاکی اور دولت مشترکہ کھیلیں

ہاکی کو دولت مشترکہ کھیلوں میں پہلی مرتبہ 1998ء میں کوالالمپور میں ہونے والی دولت مشترکہ کھیلوں میں شامل کیا گیا۔ جہاں آسٹریلیا نے فائنل میں ملائیشیا کو صفر کے مقابلے میں 4 گول سے ہرا کر طلائی تمغہ حاصل کیا اور برطانیہ کانسی کے تمغے کے ساتھ تیسری پوزیشن پر رہا۔ پاکستان پانچویں پوزیشن حاصل کر پایا۔

2002ء میں مانچسٹر (انگلینڈ) میں ہونے والی دولت مشترکہ کھیلوں میں آسٹریلیا ایک مرتبہ پھر نیوزی لینڈ کو فائنل میں ہرا کر طلائی تمغہ حاصل کرنے میں کامیاب رہا۔ جبکہ

پاکستان کانسی کا تمغہ حاصل کر پایا۔

2006ء میں میلبورن (آسٹریلیا) میں کھیلی گئی دولتِ مشترکہ کھیلوں میں آسٹریلیا پاکستان کو ہرا کر ہاکی میں طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوا۔ پاکستان کے حصے میں چاندی کا تمغہ آیا۔

دولت مشترکہ کھیلوں میں اب تک ہونے والے تین ہاکی مقابلوں میں پاکستان کوئی بھی طلائی تمغہ حاصل کرنے میں ناکام رہا ہے۔ جبکہ اس نے چاندی کا ایک تمغہ 2006ء اور کانسی کا 1 تمغہ 2002ء میں حاصل کیا۔

☆ پاکستان ہاکی اور ایشیائی کھیل

تیسرے ایشیائی کھیل منعقدہ 1958ء ٹوکیو (جاپان) میں پاکستان ہاکی ٹیم نے پہلی مرتبہ حصہ لیا۔ جسمیں پاکستان نے انڈیا کے ساتھ میچ صفر صفر سے ڈرا کھیلا لیکن بہتر گول اوسط کی بنیاد پر اسے انڈیا پر برتری حاصل ہوئی۔ اس طرح پاکستان نے ایشیائی کھیلوں میں ہاکی کے کھیل میں پہلا طلائی تمغہ حاصل کیا۔ تیسرے ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی ہاکی ٹیم کے کپتان عبدالحمید حمیدی تھے۔

چوتھے ایشیائی کھیل 1962ء منعقدہ جکارتہ (انڈونیشیاء) میں پاکستان نے ایک مرتبہ پھر اپنے روایتی حریف ہندوستان کو فائنل میں صفر کے مقابلے میں 2 گول سے شکست دے کر یہ ٹائٹل اپنے نام کیا۔ اس پاکستانی ٹیم کے کپتان منظور حسین عاطف تھے۔

پانچویں ایشیائی کھیل 1966ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں ہونے والے ایشیائی کھیلوں میں ہندوستان نے فائنل میں پاکستان کو صفر کے مقابلے میں ایک گول سے ہرا کر طلائی تمغہ جیتا۔

چھٹے ایشیائی کھیل 1970ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں ہونے والے ایشیائی کھیلوں میں پاکستان میچ کے طے شدہ وقت میں انڈیا کے ساتھ برابر رہا۔ بعد ازاں 15 منٹ کے فالتو وقت میں بھی دونوں ممالک کے درمیان میچ کا کوئی فیصلہ نہ ہو سکا۔ آخر میں میچ

کا فیصلہ سڈن ڈیتھ کی بنیاد پر پاکستان کے حق میں ہوا اور اس طرح پاکستان طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوا۔ طلائی تمغہ جیتنے والی ٹیم کی قیادت خالد محمود نے کی۔

ساتویں ایشیائی کھیل **1974ء** منعقدہ تہران (ایران) میں کھیلی جانے والی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے ہندوستان کو فائنل میں صفر کے مقابلے میں 2 گول سے ہرا کر طلائی تمغہ اپنے نام کیا اس مرتبہ ٹیم کے کپتان رشید جونیئر تھے۔

آٹھویں ایشیائی کھیل **1978ء** منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان نے انڈیا کو فائنل میں ایک صفر سے شکست دے کر پانچویں مرتبہ یہ اعزاز جیتا۔ اس ٹیم کے کپتان اصلاح الدین تھے۔

نویں ایشیائی کھیل **1982ء** منعقدہ نیو دہلی (انڈیا) میں پاکستان نے فائنل میں ہندوستان کے ساتھ یادگار میچ کھیلا جس میں پاکستان نے ہندوستان کو اس کی سرزمین پر ایک کے مقابلے سات گول کی بدترین شکست سے دوچار کر کے طلائی تمغہ جیتا۔ اس ٹیم کے کپتان شہرہ آفاق کھلاڑی سمیع اللہ تھے۔

دسویں ایشیائی کھیل **1986ء** منعقدہ سیئول (کوریا) میں پہلی مرتبہ ہاکی کا فائنل پاکستان اور ہندوستان کی ٹیموں کی بجائے کوریا اور پاکستان کی ٹیموں کے مابین کھیلا گیا اور کوریا نے پاکستان کو 1-2 سے ہرا کر پہلی مرتبہ ایشین چیمپین ہونے کا اعزاز حاصل کیا۔

گیارھویں ایشیائی کھیل **1990ء** منعقدہ بیجنگ (چین) میں پاکستان ایک مرتبہ پھر اپنا کھویا ہوا اعزاز حاصل کرنے میں کامیاب رہا اور اس نے فائنل میں ہندوستان کو 2 کے مقابلے میں 3 گول سے شکست دی۔

بارھویں ایشیائی کھیل **1994ء** منعقدہ ہیروشیما (جاپان) میں کوریا ایک مرتبہ پھر فاتح کے روپ میں ابھرا اور اس نے فائنل میں ہندوستان کو شکست دی۔ پاکستان تیسری پوزیشن حاصل کرنے میں کامیاب ہوا۔

تیرھویں ایشیائی کھیل **1998ء** منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں انڈیا نے

کوریا کو فائنل میں شکست دے کر اپنا بدلہ چکایا اور طلائی تمغہ اپنے نام کیا۔ پاکستان ایک مرتبہ پھر کانسی کا تمغہ لے کر تیسرے نمبر پر رہا۔

چودھویں ایشیائی کھیل 2002ء منعقدہ بوسان (کوریا) میں کوریا نے ایک مرتبہ پھر ہندوستان کو ہرا کر طلائی تمغہ جیتا اور پاکستان کی چوتھی پوزیشن رہی۔

پندرھویں ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ دوہا (قطر) میں چین پہلی مرتبہ ایشیائی کھیلوں کے ہاکی کے فائنل میں پہنچا جہاں اسے کوریا کے ہاتھوں شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ پاکستان نے کانسی کا تمغہ جاپان کو ہرا کر حاصل کیا۔

ایشیائی کھیلوں میں ہاکی کے مقابلوں میں پاکستان نے 7 طلائی، 2 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے حاصل کیے۔

میڈل ٹیبل-IV ایشین گیمز میں پاکستان ہاکی ٹیم کی میڈل پوزیشن

نمبر شمار	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
III	1958	1	-	-	1
IV	1962	1	-	-	1
V	1966	-	1	-	1
VI	1970	1	-	-	1
VII	1974	1	-	-	1
VIII	1978	1	-	-	1
IX	1982	1	-	-	1
X	1986	-	1	-	1
XI	1990	1	-	-	1
XII	1994	-	-	1	1
XIII	1998	-	-	1	1
XIV	2006	-	-	1	1
ٹوٹل 1958 تا 2006		7	2	3	12

☆ پاکستان ہاکی اور جنوبی ایشیائی کھیل

مجموعی طور پر ہاکی کو اب تک جنوبی ایشیائی کھیلوں میں دو مرتبہ شامل کیا گیا جس میں 1995ء میں مدراس (انڈیا) میں ہونے والے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان ہاکی ٹیم چاندی اور 2006ء میں کولمبو (سری لنکا) میں ہونے والی جنوبی ایشیائی کھیلوں میں طلائی تمغہ حاصل کرنے میں کامیاب رہی ہے۔

☆ پاکستان ہاکی میں رونما ہونے والے چند دلچسپ واقعات:

یوں تو دنیائے ہاکی میں بے شمار ایسے واقعات رونما ہوتے رہے ہیں جن کی اہمیت مسلمہ ہے لیکن یہاں چند ایک ایسے ناقابل فراموش واقعات کا ذکر قارئین کی دلچسپی اور معلومات کے لیے پیش کیے جا رہے ہیں۔

i) جب میں ہاکی کے حوالے سے مرتب شدہ معلومات کو آخری شکل دے رہا تھا تو اس ضمن میں پاکستان کے لیجنڈری ہاکی کھلاڑی اور دنیائے ہاکی کے بہترین منتظم، مانے جانے والے بریگیڈیئر ریٹائرڈ منظور حسین عاطف کی خدمت میں راہنمائی کی غرض سے حاضر ہوا جو ان دنوں بسترِ علالت پر سی ایم ایچ، راولپنڈی کے آفیسر وارڈ میں زیر علاج تھے۔ کسی زمانے میں حریف کھلاڑیوں کو اپنے اشاروں پر ناچنے پر مجبور کرنے والے اس عظیم کھلاڑی کو اتنی شکستہ جسمانی حالت میں دیکھ کر میں دل گرفتہ تو ضرور ہوا لیکن جیسے ہی ہاکی کا ذکر چھڑا تو مفلوج نچلے دھڑ والے اس قومی ہیرو کے تنِ مردہ میں جیسے کسی نے نئی روح پھونک دی ہو۔

اِن سے گفتگو نے جیسے یادوں کے دریچے وا کر دیے اور وقت کو پر لگ گئے۔ ہم نہ جانے کتنے گھنٹے ماضی کے ان سنہرے دریچوں میں تانک جھانک کرتے رہے جب تمام دنیاوی وسائل سے محروم پاکستان ہاکی کے آہنی دیو اہل یورپ کو سرنگوں کیے رہے۔ یادوں کی اس انمول پوٹلی سے ایک واقعہ جو آج بھی حافظے میں محفوظ ہے اپنے پڑھنے والوں کے ساتھ شیئر کرنا چاہوں گا جس کے راوی محترم بریگیڈیئر عاطف صاحب ہیں۔

1982ء کے ممبئی ہاکی ورلڈ ہاکی کپ میں پاکستان ہاکی ٹیم اپنے ابتدائی پول میچز جیتنے

کے باوجود اوسطاً 3,3 گول کھاتی رہی جس نے بطور ٹیم منیجر مجھے کافی پریشان کر دیا۔ کیونکہ ابھی ایسے کئی سخت مقام آنے تھے جہاں یورپین ٹیموں کے خلاف اتنے گول کھانے کے متحمل ہم نہیں ہو سکتے تھے۔ جوں جوں پاکستان ٹیم رینگتی ہوئی سیمی فائنل کے قریب پہنچتی گئی میری سردردی بڑھتی گئی۔

معین لاجواب گول کیپر تھا۔ خاص طور پر اُس کی ایکروبیٹک موومنٹس اور فزیکل پرسنیلٹی قابل دید تھی لیکن ابتدائی راؤنڈ میں کمزور ٹیموں سے اس تعداد میں گول کھانے کے بعد اس کا اعتماد بری طرح مجروح ہو چکا تھا۔ میں نے کوچ کے ہمراہ مل کر اس کی ہر ممکنہ ذہنی تھیراپی کی لیکن کوئی قابل ذکر بہتری نظر نہ آئی۔ اب سوال یہ درپیش تھا کہ سیمی فائنل جیسے ناک آؤٹ مرحلے میں نئے گول کیپر کا رسک لیا جائے یا آزمودہ مگر اعتماد سے محروم معین پر اکتفا کیا جائے۔

پاکستان میں ہاکی کے شائقین پہلے ہی ہماری اوسط درجے کی کارکردگی پر سیخ پا تھے۔ سیمی فائنل سے قبل والی رات میری شدید بے چینی اضطراب میں بدلی تو میں اکیلا ساحل سمندر پر جا نکلا۔ ساری رات انہی سوچوں میں غلطاں رہا۔ صبح سورج کی پہلی کرن کے ساتھ میرے ذہن میں بھی روشنی در آئی۔ میں نے غالباً ہاکی کی پیشہ ورانہ زندگی کا سب سے متنازعہ، نازک اور بڑا فیصلہ کر ڈالا جس کے بیک فائر ہونے پر نہ صرف پاکستان ورلڈ کپ کے اعزاز سے ہاتھ دھو بیٹھتا اس کے ساتھ ہی ساتھ میرے کیریئر پر بھی یہ دھبا کلنک کی طرح تا مرگ میرا پیچھا کرتا۔ مگر میں نے ہر مشکل فیصلہ اُس گمنام فلسفی کی راہنمائی میں کر ڈالا جس نے کبھی کہا تھا" عظیم کردار بحرانوں ہی میں جنم لیتے ہیں" پاکستان کی ٹیم سیمی فائنل کے لیے میدان میں اتری تو شائقین ایک دبلے پتلے اور پستہ قد نوجوان کو گول پوسٹ میں دیکھ کر جیسے دھنگ رہ گئے۔ شاہد علی خان کی زندگی کا یہ پہلا بین الاقوامی میچ جو اس کے کیریئر کے لیے Make or Braak ثابت ہو سکتا تھا۔

قسمت ہمیشہ بہادروں کا ساتھ دیتی ہے۔ کیونکہ نیت میں اخلاص تھا سو اس جوئے میں کامیابی ملی۔ شاہد علی خان نے چند نا قابل یقین Saves کے ذریعے پاکستان ٹیم کو فائنل میں جا اُتارا۔ شاہد علی خان جرمنی کے خلاف کھیلے گئے فائنل میں پاکستان کی جانب سے نہ قابل شکست دفاعی دیوار ثابت ہوا۔ بلکہ اس کی شکل میں عالمی ہاکی کو ایک نیا درخشاں ستارہ بھی نصیب ہو گیا"۔

ii) ایشیائی کھیل منعقدہ 1982ء میں پاکستان اور ہندوستان کے مابین ہاکی فائنل کے موقع پر راجیو گاندھی انٹری گیٹ پر ہندوستانی پرچم تماشائیوں میں تقسیم کرتے نظر آئے اور اسی میچ کے دوران جب پاکستان نے انڈیا کے خلاف چار گول سکور کر لیے تو اس وقت کی ہندوستانی وزیر اعظم اور اس میچ کی مہمان خصوصی اندرا گاندھی انڈین ٹیم کی مایوس کن کارکردگی دیکھتے ہوئے میچ کے دوران ہی اُٹھ کر چلی گئیں۔ پاکستان نے یہ میچ ایک کے مقابلے میں سات گول سے جیت لیا۔

iii) پاکستان کے مایہ ناز اولمپئین شہزادہ شاہ رخ صرف ہاکی میں ہی ایشین گیم میڈل حاصل کرنے والے کھلاڑی نہیں رہے بلکہ 1958ء کے ایشین گیمز میں سائیکلنگ کے کھیل میں بھی چاندی اور کانسی کا تمغہ جیتنے کا اعزاز رکھتے ہیں۔

iv) کسی بھی ہاکی میچ میں پاکستان کی طرف سے تیز ترین گول کا اعزاز حنیف خان کو حاصل ہے جو انہوں نے ہالینڈ کے خلاف 1984ء میں چیمپینز ٹرافی کے میچ مین حسن سردار کے پاس پر 9ویں سیکنڈ میں کیا۔

v) دنیا میں سب سے زیادہ انفرادی گول سکور کرنے کا ریکارڈ پاکستان کے مایہ ناز فل بیک سہیل عباس کا ہے جو انہوں نے انڈیا کے خلاف میچ میں اپنا 274واں گول کر کے بنایا۔

vi) 1978ء کے بیونس آئرس میں ہونے والے ورلڈ کپ میں ایک اہم واقعہ پیش آیا جب ارجنٹائن کے فٹبال کوچ نے پاکستان کے ٹریننگ سیشن اور میچز کو دیکھنے کے بعد پاکستان کی روائتی شاندار شارٹ پاسز اور ڈربلنگ کی ٹیکنیک کو فٹبال کے کھیل میں بھی متعارف کروایا اور تب سے لے کر اب تک ارجنٹائن کی فٹبال ٹیم اپنے چھوٹے چھوٹے پاسز اور ڈربلنگ کی مہارت کی وجہ سے دنیا بھر میں مفرد مقام رکھتی ہے۔

ہاکی کے درخشاں ماضی پر ایک نظر ڈالنے کا مقصد ہاکی کے روشن مستقبل کا عندیہ حاصل کرنا ہے۔ آج بھی دنیائے ہاکی میں پاکستان کی حاصل کردہ فتوحات بے مثال ہیں۔ ہاکی ٹیم کی وقتی ناکامیوں سے قطع نظر پاکستانی قوم آج بھی اس کھیل کو اپنے قومی کھیل کے طور پر جانتی اور مانتی ہے اور قوم کی اس کھیل سے جذباتی وابستگی میں کوئی کمی نہیں آئی۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہاکی کو جدید خطوط پر استوار کر کے اس کو ایک مرتبہ پھر کامیابی و کامرانی کے اس راستے پر گامزن کیا جائے تو

جو اس کا وطیرہ خاص رہی ہے۔

قطع نظر اس کہ حکومت پاکستان نے ہاکی کے کن عظیم کھلاڑیوں اور منتظمین کی سرکاری سطح پر پزیرائی کی۔ ذیل میں ہم چند منتخب کردہ کھلاڑیوں کا تعارف اور کارکردگی کا خاکہ پیش کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ تنگئ داماں کے پیش نظر یہ کاوش مختصر اپیرائے پر ہی مشتمل رہے گی۔

☆ ایئر مارشل نور خان نے پاکستان ہاکی اور ورلڈ ہاکی کے لیے لازوال خدمات سر انجام دیں۔ جب تک دنیا میں ہاکی کھیلی جاتی رہے گی اِن کا نام ہاکی کے حلقوں میں عزت و احترام سے لیا جاتا رہے گا۔ ایئر مارشل نور خان نے ہی دنیا کو ہاکی کے دو اہم ترین ٹورنامنٹس منعقد کرانے کی تجویز دی جس میں عالمی ہاکی کپ اور چیمپینز ٹرافی ہاکی ٹورنامنٹس شامل ہیں جن کو اولمپکس کے بعد کھیلوں کی دنیا میں اہم ترین ٹورنامنٹس سمجھا جاتا ہے۔ ان سطور میں اگر ایئر مارشل نور خان کے ساتھ بریگیڈیئر ایم ایچ عاطف کا تذکرہ نہ کیا جائے تو یہ ناانصافی ہوگی۔ بریگیڈیئر ایم ایچ عاطف اور ایئر مارشل نور خان کی بین الاقوامی ہاکی میں خدمات کو سنہری حروف میں لکھا جانا چاہیے۔ اِن کے دور میں پاکستان ہاکی نے بڑا عروج دیکھا۔ بین الاقوامی سطح پر ہاکی کے حلقوں میں ان دونوں شخصیات کو بڑی قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔

☆ بریگیڈیئر (ر) عبدالحمید جنھوں نے حمیدی کے نام سے شہرت پائی 1948ء سے 1960ء تک چار اولمپکس گیمز، ایک ایشیائی کھیل اور کئی انٹرنیشنل ہاکی ٹورنامنٹس میں پاکستان کی نمائندگی کرتے ہوئے تین طلائی تمغے اور ایک چاندی کا تمغہ حاصل کرنے میں کامیاب رہے۔ وہ ہاکی فیڈریشن کے سیکرٹری اور پاکستان سپورٹس بورڈ کے ڈائریکٹر جنرل بھی رہ چکے ہیں۔

☆ بریگیڈیئر (ر) منظور حسین عاطف (مرحوم) نے 1952ء سے 1964ء تک پاکستان ہاکی ٹیم کی نمائندگی کی جبکہ 1962ء سے 1964ء تک ٹیم کی قیادت کے فرائض سرانجام دیے۔ بریگیڈیئر عاطف پہلے پاکستانی ہیں جنہیں IOC کی جانب سے بین الاقوامی ہاکی کی خدمات کے صلے میں اولمپک آرڈر کا اعزاز 1996ء میں دیا گیا۔ بریگیڈیئر عاطف ورلڈ ہاکی فیڈریشن کے ساتھ ساتھ ایشین ہاکی فیڈریشن کے اعزازی لائف ممبر ہیں۔ بریگیڈیئر عاطف کو 4 اولمپک اور 2 ایشین گیمز میں پاکستان ہاکی ٹیم کی نمائندگی کا اعزاز حاصل ہے۔

☆ نصیر بندہ 1960ء کے روم اولمپکس میں بھارت کے خلاف فائنل میں ان کے واحد سکور کردہ گول کی بدولت پاکستان پہلی مرتبہ اولمپک گولڈ میڈل جیتنے میں کامیاب ہوا۔ بہترین سٹک ورک اور باڈی ڈاجز پر عبور رکھتے تھے۔ نصیر بندہ نے 2 اولمپکس اور 2 ایشین گیمز میں پاکستان کی نمائندگی کی۔

☆ محمد اشفاق ہاکی کے حلقوں میں فقو کے نام سے مشہور تھے رائٹ ان پوزیشن پر کھیلتے ہوئے انہوں نے 1968ء کے میکسیکو اولمپکس، 1971ء کے بارسلونا ورلڈ کپ اور 1970ء کی بنکاک میں ہونے والی ایشیائی کھیلوں میں طلائی تمغے حاصل کیے۔ وہ سٹک ورک اور بال کنٹرول میں مہارت کی وجہ سے جانے اور مانے جاتے تھے۔

☆ شہناز شیخ اپنے وقت کے انتہائی پھرتیلے کھلاڑی مانے جاتے ہیں۔ انہوں نے اپنے بین الاقوامی کیریئر میں سات طلائی، 2 سلور اور 1 کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔ شہناز شیخ کو عالمی شہرت یافتہ انڈین اداکار دلیپ کمار نے میجک مین کے خطاب سے نوازا۔ انہیں سٹک ورک اور بال کنٹرول میں زبردست مہارت تھی۔ ہاکی کے شائقین انہیں کھیلتا دیکھ کر یہ سمجھتے تھے کہ جیسے بال ان کی ہاکی کے ساتھ چپکی ہوئی ہو۔ پاکستان ہاکی ٹیم کے کوچ بھی رہ چکے ہیں۔ انہیں چیمپینز ٹرافی کا پہلا گول کرنے کا اعزاز بھی حاصل ہے۔ شہناز شیخ نے 2 اولمپکس، 3 ورلڈ کپ، 3 ایشین گیمز اور 1 چیمپین ٹرافی میں پاکستان کی نمائندگی کی۔

☆ سمیع اللہ کو دنیا فلائنگ ہارس کے طور پر جانتی ہے۔ انہوں نے 1973ء سے 1982ء تک پاکستان ہاکی ٹیم کی نمائندگی کرتے ہوئے 13 طلائی، 2 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔ اپنے انٹرنیشنل کیریئر میں 55 گول اسکور کیے۔ پاکستان کی جونیئر اور سینئر ہاکی ٹیموں کے منیجر اور سلیکشن کمیٹی کے ممبر رہے۔ سمیع اللہ نے 2 اولمپکس، 4 ورلڈ کپ، 3 ایشین گیمز اور 3 چیمپین ٹرافی مقابلوں میں پاکستان کی نمائندگی کی۔

☆ اصلاح الدین پاکستان کے پہلے ہاکی ٹیم کپتان ہیں جن کے پاس عالمی کپ کے علاوہ چیمپین ٹرافی کا طلائی تمغہ جیتنے کا اعزاز بھی ہے۔ پنلیٹی کارنر تیز رفتاری سے ڈیش کر کے

مخالف ٹیم کو گول کرنے سے روکنے میں مہارت اور شہرت رکھتے تھے۔ پاکستان ہاکی ٹیم کے بطور کوچ اور منیجر بھی رہ چکے ہیں۔ اصلاح الدین نے 2 اولمپکس، 3 ورلڈ کپ، 3 ایشین گیمز اور ایک چیمپین ٹرافی مقابلوں میں پاکستان کی نمائندگی کی۔

☆ اختر رسول 1971ء کے عالمی کپ میں طلائی تمغہ حاصل کرتے ہوئے بین الاقوامی سطح پر اپنے ہاکی کیریئر کا آغاز کیا جیتنے میں کامیاب ہوئی۔ 1982ء کے بمبئی (انڈیا) میں ہونے والے عالمی کپ میں اپنی قیادت میں طلائی تمغہ پاکستان کو جتوا کر دیا۔ وہ پی ایچ ایف کے صدر کے عہدے پر بھی فائز رہے۔ اختر رسول نے 2 اولمپکس، 4 ورلڈ کپ، 2 ایشین گیمز اور 3 چیمپین ٹرافی مقابلوں میں پاکستان کی نمائندگی کی۔

☆ منظور جونیئر کو 1984ء کے لاس اینجلس اولمپکس میں طلائی تمغہ جیتنے والی ٹیم کی قیادت کرنے کا اعزاز حاصل ہے۔ انہوں نے 1975ء سے 1984ء تک پاکستان ہاکی ٹیم کی نمائندگی کی۔ بہترین اسکیمر ہونے کے ساتھ ساتھ 87 گول اسکور کرنے کا اعزاز رکھتے ہیں۔ منظور جونیئر نے 2 اولمپکس، 3 ورلڈ کپ، 3 ایشین گیمز اور 4 چیمپین ٹرافی مقابلوں میں پاکستان کی نمائندگی کی۔

☆ حنیف خان نے 1976ء سے 1985ء تک ہاکی میں پاکستان کی نمائندگی کی۔ ایک میچ میں پاکستان کے سب سے زیادہ پانچ گول کرنے والے کھلاڑیوں میں ان کا شمار ہوتا ہے۔ وہ پی ایچ ایف کی سلیکشن کمیٹی کے رکن ہونے کے علاوہ قومی ٹیم کے کوچ بھی رہ چکے ہیں۔ حنیف خان کو 2 اولمپکس، 3 ورلڈ کپ، 3 ایشین گیمز اور 4 چیمپین ٹرافی مقابلوں میں پاکستان کی نمائندگی کا اعزاز حاصل ہے۔

☆ حسن سردار کو دنیائے ہاکی میں سینٹر فارورڈ کی حیثیت اپنے منفرد انداز کی بناء پر بڑی شہرت ملی۔ وہ سٹک ورک، ڈربلنگ، بال کنٹرول اور کراس پر گیند کو گول تک پہنچانے کے ماہر تصور کیے جاتے تھے۔ وہ پی ایچ ایف کی سلیکشن کمیٹی کے چیئرمین بھی ہیں۔ حسن سردار کو 2 اولمپکس، 3 ورلڈ کپ، 3 ایشین گیمز اور 4 چیمپین ٹرافی مقابلوں میں پاکستان کی نمائندگی کا اعزاز حاصل ہے۔

☆ شہباز احمد ماڈرن ہاکی کی دنیا میں ایک بڑا نام ہے۔ شہباز احمد کی وجہ شہرت ان کے

ڈاجز، چیتے کی مانند گیند تک پہنچنا، ڈربلنگ اور شاندار پاسز تھے۔ ان کی قیادت میں پاکستان نے 1994ء کا عالمی ہاکی کپ اور اسی سال چیمپینز ٹرافی ہاکی ٹورنامنٹ جیتے۔ زیادہ تر بین الاقوامی ٹورنامنٹس میں مین آف دی ٹورنامنٹ کا اعزاز حاصل کرنے میں کامیاب رہے۔ شہباز احمد کو 3 اولمپکس، 4 ورلڈ کپ، 3 ایشین گیمز اور 7 چیمپین ٹرافی مقابلوں میں پاکستان کی نمائندگی کا اعزاز حاصل ہے۔

☆ شاہد علی خان پاکستان کے ہاکی ٹیم کے پہلے گول کیپر ہیں جنہیں صدارتی ایوارڈ برائے حسن کارکردگی کے اعزاز سے نوازا گیا۔ وہ پاکستان ہاکی ٹیم کے گول کیپنگ کوچ کی ذمہ داریاں بھی نبھاتے رہے۔

☆ منصور احمد پاکستان کے بہترین گول کیپرز میں سے ایک ہیں۔ انہیں تین اولمپکس، تین عالمی کپ، 9 مرتبہ چیمپینز ٹرافی، 3 ایشیائی کھیل اور دو ایشیاء کپ ٹورنامنٹس میں پاکستان کی نمائندگی کا اعزاز حاصل ہے۔ 1994ء میں ہونے والے ورلڈ کپ اور چیمپینز ٹرافی میں ان کی شاندار کارکردگی پاکستان ہاکی ٹیم کی کامیابی کا سبب بنی۔ وہ پاکستان ہاکی ٹیم کے کپتان بھی رہے۔

☆ سہیل عباس دنیائے ہاکی میں جب تک پنالٹی کارنر کا تذکرہ کیا جاتا رہے گا۔ سہیل عباس کا نام ضرور لیا جائے گا۔ سہیل عباس کو دنیا کے بہترین سکورر کا اعزاز حاصل ہے جنہوں نے اپنے کیئریر کے دوران بین الاقوامی مقابلوں میں 274 گول سکور کر کے عالمی ریکارڈ قائم کیا۔ سہیل عباس انٹرنیشنل ہاکی میں 7 مرتبہ ہیٹ ٹرکس کرنے کا کارنامہ سرانجام دے چکے ہیں۔ ان کی پنالٹی کارنر کے دوران گیند پش کرنے کی رفتار 125 کلومیٹر فی گھنٹہ تک رہی۔

☆ منور الزمان نے بطور لیفٹ فل بیک عالمی شہرت حاصل کی۔ انہیں 1974ء اور 1978ء میں ہونے والی ایشین گیمز میں ہندوستان کے خلاف فیصلہ کن گول کے ذریعے پاکستان ٹیم کو طلائی تمغہ جتوانے کا اعزاز بھی حاصل ہے۔ منور الزمان کی وفات بھی ہاکی کھیلتے ہوئے 1994ء میں دل کا دورہ پڑنے سے ہوئی۔

☆ منظور الحسن (سینئر) بہترین ڈیفنس کی بناء پر عالمی شہرت رکھتے ہیں۔ منظور الحسن کو

ان کی بے مثال دفاعی مہارت کی بناء پر دیوارِ چین کے خطاب سے نوازا گیا۔ ورلڈ کپ مقابلوں میں 1 طلائی ، 1 چاندی اور ایشین گیمز میں 3 طلائی تمغے جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔ انہوں نے 1985ء سے 1999ء تک مختلف بین الاقوامی مقابلوں کے لیے پاکستان ہاکی ٹیم کی کوچنگ کے فرائض بھی سرانجام دیئے۔

☆ عبدالرشید (جونیئر) کو لاثانی گول کرنے کی خداداد صلاحیتوں کی وجہ سے کنگ آف ڈی (سرکل) کا خطاب دیا گیا۔ آپ کا شمار دنیا کے چند مایہ ناز سنٹر فارورڈز میں ہوتا ہے جنہیں مخالف ٹیم کی دفاعی لائن توڑنے کا فن آتا تھا۔ عبدالرشید نے 1968ء کے میکسیکو اولمپکس میں پاکستان کو طلائی تمغہ جتوانے میں اہم ترین کردار ادا کیا اور ٹورنامنٹ کے ٹاپ سکورر قرار پائے۔

☆ طاہر زمان کا شمار پاکستان کے اُن باصلاحیت کھلاڑیوں میں ہوتا ہے جنہوں نے پاکستان ہاکی کے لیے بطور کھلاڑی، کپتان اور کوچ خدمات سرانجام دیں۔ بے پناہ فٹنس کے حامل اس کھلاڑی کو اولمپکس، چیمپیئنز ٹرافی اور ایشین گیمز کھیلنے کا اعزاز حاصل ہے۔ 1994ء کے ورلڈ کپ کے سیمی فائنل میچ سے قبل انہیں ان کے والد کے انتقال کی اندوہناک خبر ملی لیکن آفرین ہے اس مردِ میدان پر کہ اس نے وطن واپس لوٹنے کی بجائے پاکستان کے ان اہم میچز میں شرکت کو ترجیح دی اور آخر کار ان کی یہ قربانی پاکستان کے ورلڈ کپ جیتنے میں ایک سنگِ میل ثابت ہوئی۔

☆ اسد ملک نے نپے تلے پاسز اور عمدہ سٹک ورک کی بدولت دنیائے ہاکی میں شہرت پائی۔ 1964ء اولمپکس میں چاندی کا تمغہ جیتنے والی ٹیم کے ممبر تھے جبکہ 1968ء کے میکسیکو اولمپکس میں طلائی تمغہ جیتنے والی ٹیم کے کپتان تھے۔

☆ آصف باجوہ کو انٹرنیشنل ہاکی فیڈریشن کے ماسٹر ہاکی کوچ ہونے کا اعزاز حاصل ہے۔ 1994ء کا ہاکی ورلڈ کپ جیتنے والی ٹیم کے ممبر تھے۔ صدارتی ایوارڈ برائے حسن کارکردگی حاصل کیا۔ اپنے چار سالہ انٹرنیشنل کیریئر میں 5 طلائی، 3 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے حاصل کیے۔ آج کل پاکستان ہاکی فیڈریشن کے سیکرٹری کی حیثیت سے خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔

☆ پاکستانی خواتین اور ہاکی

پاکستان ہاکی فیڈریشن اپنے خواتین ونگ کے ذریعے ملک میں خواتین کی ہاکی کے لئے پچھلے 33 سال سے کوشاں ہے۔ حقیقی طور پر پاکستان میں خواتین ہاکی کی ابتداء 1975ء میں ہوئی۔ پاکستان ہاکی فیڈریشن کے تعاون سے خواتین کی پہلی نیشنل ہاکی چیمپئن شپ 1976ء میں منعقد کی گئی جس میں صوبائی ٹیموں کے علاوہ واپڈا، پی آئی اے، ریلوے اور آرمی کی ٹیموں نے شرکت کی۔ اب تک کے مقابلوں میں ریلوے، آرمی اور پنجاب کی ٹیمیں خواتین کے نیشنل چیمپیئن شپ مقابلوں میں اپنی برتری قائم رکھے ہوئے ہیں۔

خواتین کی قومی ہاکی ٹیم کو پاکستان کے اندر اور پاکستان کے باہر کئی بین الاقوامی میچز کھیلنے کا موقع ملا ہے۔ 1983ء میں آئرش خواتین ہاکی ٹیم نے پاکستان کا دورہ کیا اور خواتین کی قومی ہاکی ٹیم کے خلاف میچز کھیلے۔ پاکستان کی دعوت پر چین، ملائشیا، انڈونیشیا اور زمبابوے کی قومی ٹیمیں بھی پاکستان کا دورہ کر چکی ہیں۔ 1997ء میں پاکستان میں خواتین کا 4 ملکی گولڈن جوبلی ہاکی ٹورنامنٹ منعقد ہوا جس میں چین، سنگاپور، آزربائی جان اور میزبان پاکستان کی ٹیمیں شریک ہوئیں۔

2003ء میں خواتین کی قومی ہاکی ٹیم اپنے پہلے غیر ملکی دورے پر سنگاپور گئی جہاں ایشین ہاکی فیڈریشن کے زیر اہتمام منعقدہ ٹورنامنٹ میں حصہ لیا۔ 2006ء میں خواتین کی قومی ہاکی ٹیم نے ایشین گیمز 2006ء کے سلسلے میں ملائشیاء میں منعقدہ ایشین گیمز کوالیفائنگ ٹورنامنٹ میں شرکت کی۔ بیرونی ممالک کی بہتر ٹیموں کے ساتھ قومی ٹیم کو کھیلنے کے مواقع ملنے سے خواتین ہاکی کا معیار بہتر بنانے میں مدد ملی ہے اور خواتین کی ہاکی ٹیم کے اعتماد میں بھی اضافہ ہوا ہے۔

☆ پاکستان ہاکی فیڈریشن کے صدور 1948ء تا 2008ء

ذیل میں مختلف ادوار میں فائز رہنے والے صدور کے نام ترتیب سے پیش کیے جارہے ہیں۔ان میں سے بعض شخصیات ایک سے زیادہ مرتبہ اس عہدے پر فائز رہ چکی ہیں۔

1- راجہ غضنفر علی 2- چودھری نذیر احمد خان 3- خان عبدالقیوم
4- مشتاق احمد گورمانی 5- میاں نصیر احمد 6- جنرل محمد موسیٰ
7- نور خان 8- سعید احمد خان 9- کے ایم اظہر
10- نواب صادق حسین قریشی 11- نور خان 12- وقار عظیم
13- داؤد پوتہ 14- فاروق فیروز خان 15- نواز ٹوانہ
16- فاروق عمر 17- نواز ٹوانہ 18- فاروق عمر
19- نواز ٹوانہ 20- اختر رسول 21- عارف علی خان عباسی
22- جنرل (ر) محمد عزیز خان 23- طارق کرمانی 24- میر ظفر اللہ خان جمالی
25- قاسم ضیاء

☆ قاسم ضیاء پاکستان کے 25 ویں صدر ہیں۔انہوں نے 2008ء میں میر ظفر اللہ خان جمالی کے مستعفی ہونے کے بعد ایک نئے جوش،عزم اور ولولے کے ساتھ ہاکی فیڈریشن کی صدارت سنبھالی۔وہ خود بھی 8 برس تک پاکستان ہاکی ٹیم کے مستقل ممبر رہے۔اس دوران انہوں نے اولمپک، ورلڈ اور ایشین گیمز میں پاکستان کی نمائندگی کی۔ بہت عرصے بعد پاکستان ہاکی فیڈریشن کی بھاگ ڈور ایک عالمی شہرت یافتہ کھلاڑی کے ہاتھوں میں آئی ہے۔شائقین ہاکی اور پاکستان کے سابق کھلاڑی پاکستان ہاکی کی بہتری کے لیے ان سے بہت سے توقعات وابستہ کیے ہوئے ہیں۔

پاکستان کے اعلیٰ ترین سول اعزاز حاصل کرنے میں ہاکی سے منسلک شخصیات سر فہرست رہیں جنہوں نے 1947ء سے 2008ء تک 54 قومی سطح کے اعلیٰ ترین اعزاز حاصل کیے۔ جن میں تمغہ حسن کارکردگی، تمغہ امتیاز، ہلال امتیاز اور تمغۂ قائد اعظم شامل ہیں۔ ان تمام اعزازات حاصل کرنے والی شخصیات کی فہرست قارئین کی دلچسپی کے لیے پیش کی جارہی ہیں۔

نمبر شمار	نام	سال	ایوارڈ
1-	شہباز احمد	1994	ہلال امتیاز
2-	میجر عبدالحمید	1960	پرائیڈ آف پرفارمنس
3-	نصیر احمد بندہ	1962	" "
4-	میجر منظور حسین عاطف	1963	" "
5-	خالد محمود حسین	1968	" "
6-	طارق عزیز	1968	" "
7-	محمد اسد ملک	1969	" "
8-	سعید انور	1969	" "
9-	عبدالرشید	1970	" "
10-	ریاض الدین	1970	" "
11-	جہانگیر احمد بٹ	1970	" "
12-	غلام رسول چوہدری	1970	" "
13-	تنویر ڈار	1971	" "
14-	فضل رحمٰن	1971	" "
15-	ریاض احمد	1971	" "
16-	نبی احمد کلاتھ	1971	" "
17-	اصلاح الدین	1982	" "
18-	اختر رسول	1983	" "
19-	سمیع اللہ	1983	" "

-20	منظور حسین جونیئر	1984	" "
-21	حسن سردار	1984	" "
-22	کلیم اللہ	1984	" "
-23	حنیف خان	1984	" "
-24	ناصر علی	1988	" "
-25	محمد شہناز شیخ	1990	" "
-26	شاہد علی خان	1992	" "
-27	شہباز احمد	1992	" "
-28	قاضی محب الرحمٰن	1993	" "
-39	خواجہ محمد جُنید	1994	" "
-30	عبدالرشید	1994	" "
-31	محمد سعید خان	1994	" "
-32	منصور احمد	1994	" "
-33	احمد عالم	1994	" "
-34	طاہر زمان	1994	" "
-35	محمد شہباز	1994	" "
-36	محمد شفقت	1994	" "
-37	عرفان محمود	1994	" "
-38	نوید عالم	1994	" "
-39	آصف باجوہ	1994	" "
-40	محمد دانش کلیم	1994	" "
-41	محمد عثمان	1994	" "
-42	کامران اشرف	1994	" "
-43	رحیم خان	1994	" "

44-	رانا مجاہد علی	1994	" "
45-	وسیم فیروز	1994	" "
46-	منور الزمان	1997	" "
47-	سہیل عباس	2004	" "
48-	میجر عبدالحمید	1960	تمغہ امتیاز
49-	مطیع اللہ خان	1963	" "
50-	منظور الحسن	1989	" "
51-	ڈاکٹر اورنگزیب	1994	" "
52-	ہینز جورٹسما (ڈچ ہاکی کوچ)	1994	" "
53-	کرشوف رٹسنیخ (ڈچ فزیو تھراپسٹ)	1994	" "
54-	اسد ملک	1971	تمغہ قائد اعظم

☆ پاکستان ہاکی ٹیم کی کارکردگی کے 61 سالہ ریکارڈ

i) اولمپک گیمز

سال	مقام	کپتان	پوزیشن
1948	لندن (برطانیہ)	کرنل علی اقتدار شاہ دارا	چوتھی
1952	ہلسنکی (سویڈن)	محمد نیاز خان	چوتھی
1956	میلبورن (آسٹریلیا)	عبدالحمید حمیدی	دوسری
1960	روم (اٹلی)	عبدالحمید حمیدی	پہلی
1964	ٹوکیو (جاپان)	منظور حسین عاطف	دوسری
1968	میکسیکو سٹی (میکسیکو)	طارق عزیز	پہلی

1972	میونخ (جرمنی)	اسد ملک	دوسری
1976	مونٹریال	عبدالرشید جونیئر	تیسری
1980	ماسکو (روس)	حصہ نہیں لیا	-
1984	لاس اینجلس (امریکہ)	منظور حسین جونیئر	پہلی
1988	سیول (جنوبی کوریا)	ناصر علی	چوتھی
1992	بارسلونا (سپین)	شہباز احمد سینئر	تیسری
1996	اٹلانٹا (امریکہ)	منصور احمد	چھٹی
2000	سڈنی (آسٹریلیا)	محمد سرور	چوتھی
2004	ایتھنز (یونان)	محمد ندیم	پانچویں
2008	بیجنگ (چین)	ذیشان اشرف	آٹھویں

(ii) ورلڈ کپ مقابلے:

سال	مقام	کپتان	پوزیشن
1971	بارسلونا (سپین)	خالد محمود	پہلی
1973	ایمسٹرڈیم (ہالینڈ)	خالد محمود	چوتھی
1975	کوالالمپور (ملائشیا)	اصلاح الدین	دوسری
1978	بیونس آئرس (ارجنٹائن)	اصلاح الدین	پہلی
1982	بمبئی (انڈیا)	اختر رسول	پہلی
1986	لندن (برطانیہ)	کلیم اللہ	گیارہویں
1990	لاہور (پاکستان)	قاضی محب اللہ	دوسری
1994	سڈنی (آسٹریلیا)	شہباز احمد سینئر	پہلی
1998	گرشٹ (ہالینڈ)	طاہر زمان	پانچویں

2002	کوالالمپور (ملائیشیا)	محمد سرور	پانچویں
2006	جرمنی	محمد ثقلین	چھٹی

(iii ایشین گیمز

سال	مقام	کپتان	پوزیشن
1958	ٹوکیو (جاپان)	عبدالحمید حمیدی	پہلی
1962	جکارتہ (انڈونیشیا)	منظور حسین عاطف	پہلی
1966	بنکاک (تھائی لینڈ)	منیر ڈار	دوسری
1970	بنکاک (تھائی لینڈ)	خالد محمود	پہلی
1974	تہران (ایران)	عبدالرشید جونیئر	پہلی
1978	بنکاک (تھائی لینڈ)	اصلاح الدین	پہلی
1982	نیو دہلی (انڈیا)	سمیع اللہ	پہلی
1986	سیئول (جنوبی کوریا)	کلیم اللہ	دوسری
1990	بیجنگ (چین)	قاضی محب اللہ	پہلی
1994	ہیروشیما (جاپان)	شہباز احمد سینئر	تیسری
1998	بنکاک (تھائی لینڈ)	عاطف بشیر	تیسری
2002	بوسان (کوریا)	محمد سرور	چوتھی
2006	دوحا (قطر)	ریحان بٹ	تیسری

(iv چیمپینز ٹرافی:

سال	مقام	کپتان	پوزیشن
1978	لاہور	اصلاح الدین	پہلی

1980	کراچی	منورالزماں	پہلی
1981	کراچی	اختر رسول	چوتھی
1982	ایمسٹرڈیم (ہالینڈ)	سمیع اللہ	چوتھی
1983	کراچی (پاکستان)	حنیف خان	دوسری
1984	کراچی (پاکستان)	منظور جونیئر	دوسری
1985	پرتھ (آسٹریلیا)	حنیف خان	چوتھی
1986	کراچی (پاکستان)	حسن سردار	تیسری
1987	ایمسٹرڈیم (ہالینڈ)	رشیدالحسن	تیسری
1988	لاہور (پاکستان)	ناصر علی	دوسری
1989	برلن (جرمنی)	قاضی محب اللہ	چوتھی
1990	میلبورن (آسٹریلیا)	شہباز احمد سینئر	چوتھی
1991	برلن (جرمنی)	شہباز احمد سینئر	دوسری
1992	کراچی (پاکستان)	شہباز احمد سینئر	تیسری
1993	کوالالمپور (ملائیشیا)	شہباز احمد سینئر	چوتھی
1994	لاہور (پاکستان)	شہباز احمد سینئر	پہلی
1995	برلن (جرمنی)	شہباز احمد سینئر	تیسری
1996	چنائی (انڈیا)	منصور احمد	دوسری
1997	ایڈیلیڈ (آسٹریلیا)	منصور احمد	پانچویں
1998	لاہور (پاکستان)	محمد عثمان	دوسری
1999	برسبن (آسٹریلیا)	عاطف بشیر	چھٹی
2000	ایمسٹرڈیم (ہالینڈ)	پاکستان کوالیفائی نہ کرسکا	-

2001	روٹرڈیم (ہالینڈ)	محمد سرور	چوتھی
2002	کولون (جرمنی)	محمد سرور	چوتھی
2003	ایمسٹرڈیم (ہالینڈ)	محمد ندیم	چوتھی
2004	لاہور (پاکستان)	وسیم احمد	تیسری
2005	چنائی (انڈیا)	محمد ثقلین	پانچویں
2006	ٹریسا (سپین)	علی غضنفر	پانچویں
2007	کوالالمپور (ملائیشیا)	سلمان اکبر	ساتویں
2008	روٹرڈیم (ہالینڈ)	پاکستان دوسری مرتبہ کوالیفائی نہ کرسکا	-

☆ **خلاصہ کلام:**

پاکستان ہاکی کی تاریخ عملاً پاکستان ہی کی تاریخ ہے۔ یہ کانٹے سے کھوٹے کی کہانی ہے۔ جب ہمارے پاس مادی وسائل کے اعتبار سے کچھ بھی نہ تھا تو ہم عالمی چیمپین تھے۔ پاکستان نے اولمپک میں مجموعی طور پر 10 تمغے جیتے ہیں۔ طلائی تمغوں سمیت ہاکی کے 8 تمغے شامل ہیں۔ پاکستان ہاکی کے لیجنڈری کھلاڑیوں کے ناموں کا ذکر کیا جائے تو ان پر پوری کتاب لکھی جاسکتی ہے۔ مختصراً ''جو ذرہ جہاں ہے وہیں آفتاب ہے'' سمیع اللہ کو دنیا Flying Horse کے نام سے جانتی ہے۔ جنکی برق رفتاری کے سامنے تمام یورپین ٹیمیں گھٹنے ٹیک دیتی تھیں اور جس کی موجودگی میں پاکستان کے خلاف کامیابی کا تصور بھی محال تھا۔

حسن سردار کی ڈربلنگ دھیان چند کے پائے کی تھی۔ مڈ فیلڈ میں اختر رسول کی فیڈنگ (Feading) دیکھنے سے تعلق رکھتی تھی۔ منظور جونیئر کی سحر انگیز ڈربلنگ اور بال کنٹرول دنیا کے مضبوط ترین دفاعی حساروں میں شگاف ڈالنے کی شہرت رکھتا تھا۔

سہیل عباس نے پنلٹی کارنر کے شعبے میں Drag Flick کے ذریعے گول کرنے کے فن کو کمال درجے تک پہنچا دیا اور دنیا میں سب سے زیادہ گول سکور کرنے کا عالمی ریکارڈ قائم کیا

جواب تک قائم ہے۔ آسٹریلیا، جرمنی اور ہالینڈ کے خلاف پاکستان کی ہاکی کی کامیابی یقینی سمجھی جاتی تھی۔ پھر آسٹروٹرف کی آمد، ہاکی کے قوانین میں تبدیلی، آف سائیڈ کا خاتمہ اور رولنگ Subsitution جیسے قوانین کے ذریعے یورپ نے بال ڈربلنگ، شارٹ پاسسز اور کلاسیکل ہاکی کو جسمانی فٹنس اور لانگ پاسسز میں تبدیل کر ڈالا۔

پاکستان اور بھارت جنہوں نے نصف صدی تک ہاکی کو اپنی وراثت بنائے رکھا تخلیق اور تکنیک کے میدان میں خود کو یورپ کے ہم پلہ نہ رکھ سکے اور بتدریج تکنیکی لحاظ سے ناک آؤٹ ہوتے چلے گئے جیسے تاریخ میں ایک ملک یوراگوئے کا تذکرہ بھی ملتا ہے جس نے ورلڈ فٹ بال کے آغاز میں 1924ء میں ورلڈ کپ جیتا اور بعد میں وہ محض ایک تاریخی حوالہ ہی رہ گیا۔ اب حالت یہ ہے کہ آسٹریلیا، جرمنی اور ہالینڈ کے خلاف کامیابی کا محض خواب ہی دیکھا جا سکتا ہے۔ پاکستان اور بھارت کو برطانیہ، کوریا اور نیوزی لینڈ جیسے سپر سٹارز کا سامنا ہے۔

آج سے 15 سال قبل میں اسلام آباد میں واقع چینی سفارت خانے کی ایک تقریب میں شامل تھا۔ جہاں پاکستان کے قومی کھیل ہاکی کی سٹکس چینی مہمانوں کو بطور تحفتاً پیش کی گئیں تو معزز مہمانوں نے بڑی حیرت سے اس عجیب و غریب لچک دار چھڑی کو الٹ پلٹ کر دیکھا۔ کسے معلوم تھا کہ آج عوامی جمہوریہ چین کی ہاکی ٹیم تواتر کے ساتھ پاکستان ہاکی کو عالمی میدانوں میں شکست دینے کے قابل ہو جائے گی۔

برصغیر ہاکی کے میدان میں اپنا جادو اور سحر جو کبھی سر چڑھ کر بولتا تھا کھو چکا ہے۔ تحقیق اور علم کے میدان میں یورپ ہم سے بازی جیت چکا ہے۔ عالمی میڈل پر واپسی پاکستان اور بھارت کے ہاکی منتظمین اور پنڈتوں کے لیے ایک بہت بڑا چیلنج ہے جس میں کامیابی کے امکانات دور دور تک نظر نہیں آتے۔

یہ ایک تکلیف دہ اور تلخ حقیقت ہے لیکن اس سے آنکھیں چرانا خود کو دھوکہ دینے کے مترادف ہے۔

ہاکی سے متعلق اہم سوالات

1- پاکستان نے کتنی مرتبہ اولمپک ہاکی میں طلائی تمغے حاصل کیے

2- کس اولمپک گیمز میں پاکستان کی ہاکی ٹیم نے حصہ نہیں لیا۔

3- کس ملک نے اولمپک کے ہاکی کے مقابلوں میں سب سے زیادہ بار حصہ لیا۔

4- اُن تین پاکستانیوں کا نام بتائیں جنہوں نے چار بار اولمپک مقابلوں میں حصہ لیا

5- ہاکی کا کھیل کس اولمپک گیمز میں شامل کیا گیا

6- کتنے ممالک نے پہلے اولمپک ہاکی چیمپئین شپ میں حصہ لیا۔

7- پاکستان نے جس اولمپک مقابلوں میں سب سے پہلے حصہ لیا اس ٹیم کے کیپٹن کا نام کیا تھا۔

8- کس شہر میں پاکستان اور انڈیا نے اولمپک کے ہاکی مقابلوں میں طلائی اور چاندی کا تمغہ حاصل کیا

9- 1984 کے اولمپک مقابلوں میں کونسا کھلاڑی پلیئر آف دی ٹورنامنٹ قرار پایا۔

10- اُس پاکستانی کپتان کا نام بتائیں جسکی سربراہی میں پاکستان ہاکی نے پہلا اولمپک طلائی تمغہ حاصل کیا

11- کن اولمپک مقابلوں میں پاکستان نے کوئی بھی میچ نہیں ہارا

12- کسی ایک اولمپک میں کس گول کیپر نے اپنے خلاف کوئی گول نہ ہونے دیا

13- اُس پاکستانی کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے اولمپک کے طلائی، چاندی اور کانسی کے تمغے جیتے

14- اُن تین کھلاڑیوں کا نام بتائیں جنہوں نے اولمپک مقابلوں میں پاکستان اور ہندوستان دونوں کی نمائندگی کی

15- خواتین کا ورلڈ کپ پہلی مرتبہ کب منعقد ہوا

16- اس پاکستانی کا نام بتائیں جس نے اولمپک میں ڈبل Hatrick کی

17- اُس ملک کا نام بتائیں جو 1928ء سے 1956ء تک مقابلوں میں Unbeaten رہا

18- اُس غیر ملکی ٹیم کا نام بتائیں جس نے پہلی مرتبہ پاکستان کا دورہ کیا۔

19- پہلی مرتبہ ورلڈ کپ کب منعقد ہوا۔

20- کس ورلڈ کپ میں کسی پاکستانی کو Player of the Tournament کا خطاب ملا

21- پاکستان نے کتنی مرتبہ ورلڈ کپ جیتا

22- کس ورلڈ کپ میں پاکستانی ٹیم نے کوئی بھی میچ نہیں ہارا

23- کس ورلڈ کپ میں پاکستان نے گیارویں اور انڈیا نے بارھویں پوزیشن حاصل کی

24- اُن پاکستانیوں کا نام لکھیں جنھوں نے چیمپئین ٹرافی میں سب سے زیادہ مرتبہ Hatrick کی

25- اُس کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے چیمپئین ٹرافی میں صرف 9 منٹ میں Hatrick کی

26- کس کھلاڑی نے مسلسل 12 مرتبہ چیمپئین ٹرافی میں حصہ لیا

27- 1978ء کے ورلڈ کپ میں کس کھلاڑی نے پاکستان ٹیم کی سربراہی کی

28- کس چیمپین ٹرافی میں صرف 8 ٹیموں نے حصہ لیا

29- پاکستان نے کتنی مرتبہ چیمپئین ٹرافی جیتی

30- اُن ممالک کا نام بتائیں جنھوں نے اب تک تمام چیمپئین ٹرافی مقابلوں میں شمولیت اختیار کی

31- ایشین گیمز میں کس ملک نے پہلی مرتبہ طلائی تمغہ جیتا۔

32- کن ممالک نے تمام ایشین ہاکی مقابلوں میں حصہ لیا

33- پاکستان نے کب آسٹریلیا کے ساتھ پہلی مرتبہ کسی بین الاقوامی مقابلے میں میچ کھیلا اور اس کا کیا نتیجہ رہا

34- پاکستان نے کتنی مرتبہ انڈیا کے ساتھ میچ میں 6 یا 6 سے زیادہ سکور کیا

35- اس پاکستانی کپتان کا نام بتایئے جس کی سربراہی میں کسی ایک سال میں تمام بین الاقوامی میچز جیتے

36- انڈیا کے علاوہ کس ایشیائی ملک نے پاکستان کو کسی بین الاقوامی میچ میں شکست دی

37- اُس افریقن ملک کا نام لکھیں جس نے پاکستان کو کسی بین الاقوامی ہاکی میچ میں شکست دی

38- (FIH) فیڈریشن انٹرنیشنل آف ڈی ہاکی کا وجود کب عمل میں آیا

39- کب اور کہاں انڈیا نے پہلی ایشین گیمز ہاکی مقابلے جیتے

40- 1971ء کے ورلڈ کپ میں کس کھلاڑی نے 8 گول کئے

41- اُس پاکستانی کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے انڈیا میں بین الاقوامی مقابلوں میں 11 انفرادی سکور کئے

42- پاکستان کے کس شہر میں پہلی مرتبہ ہاکی کے بین الاقوامی مقابلے منعقد ہوئے

43- کس اولمپک گیمز میں پہلی مرتبہ آسٹروٹرف بچھائی گئی

44- کس پاکستانی کوچ کو بین الاقوامی کوچز کی فہرست میں شامل کیا گیا

45- کس پاکستانی نے سب سے زیادہ طلائی تمغے حاصل کئے

46- کیا ہاکی کسی یورپین ملک کا قومی کھیل ہے؟

47- امریکہ کب FIH کا ممبر بنا

48- کس سال آسٹریلیا نے پاکستان کو 6 مرتبہ شکست دی

49- کس اولمپک گیمز میں انڈیا نے ریکارڈ 42 گول سکور کئے

50- انڈیا نے اب تک کل کتنے طلائی تمغے جیتے

51- روس نے کب پاکستان کو ہاکی میں شکست دی

52- کس ملک نے 1975ء کا ورلڈ کپ جیتا

53- جرمنی کب FIH کا ممبر بنا

54- ہاکی سب سے پہلے کس ملک میں کھیلی گئی

55- برطانیہ کے جس بادشاہ نے ہاکی کھیلنے پر پابندی لگائی اس کا نام لکھیں۔

56- سمیع اللہ کے علاوہ کس دوسرے ہاکی کے کھلاڑی کو فلائنگ ہارس کا خطاب دیا گیا۔

57- 1932ء کے اولمپکس میں ہندوستان کی ٹیم نے امریکہ کو کتنے گول سے شکست دی تھی

58- پاکستان کے کس کھلاڑی کو بابائے ہاکی کہا جاتا ہے

59- ایئر مارشل نور خان کب ہاکی کے صدر بنے

60- پاکستان کی پہلی خاتون ایمپائر کا نام لکھیں

61- پاکستان کے کس دوسرے کھلاڑی نے ڈبل ہیٹ ٹرک کی تھی

62- پاکستان ہاکی ٹیم کے سب سے کم عمر رکن کا کیا نام ہے

63- 1950ء میں ورلڈ ہاکی چیمپین شپ میں کون سے دو ممالک مشترکہ طور پر فاتح قرار دیئے گئے

64- ہاکی گراؤنڈ میں ڈی کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے

65- بین الاقوامی مقابلوں میں پاکستان کی ہاکی ٹیم کون سے رنگ کی قمیض پہنتی ہے

66- ہاکی میں پنلٹی کارنر کے لیے گیند کتنے فاصلے سے پھینکا جاتا ہے

67- FIH کا ہیڈ کوارٹر کہاں ہے

68- آخری بار پاکستان نے ورلڈ ہاکی ٹائٹل کب جیتا تھا

69- اُس پاکستانی کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے پہلے انٹرنیشنل میچ کے پہلے منٹ میں گول کیا۔

70- پاکستان میں ہاکی کی نرسری کس جگہ کو کہتے ہیں

71- ہاکی کے گول کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے

72- پاکستان سب سے پہلے کونسے اولمپکس میں شریک ہوا

73- لندن اولمپکس میں ہاکی کے مقابلوں میں پاکستان کی کیا پوزیشن تھی

74- 1964ء کے اولمپکس میں کونسے ملک نے طلائی تمغہ جیتا

75- 1968ء کے میکسیکو اولمپکس میں پاکستان ٹیم کا کپتان کون تھا

76- میکسیکو اولمپکس میں پاکستان نے طلائی تمغہ حاصل کیا اس کے مدِ مقابل کس ملک کی ٹیم تھی

77- 1972ء کے اولمپکس میں کس ملک نے پہلی پوزیشن حاصل کی

78- 1976ء کے اولمپکس میں پاکستان کو سیمی فائنل میں کس نے شکست دی

79- 1976ء کے اولمپکس میں ہاکی میں پاکستان نے کونسی پوزیشن حاصل کی

80- 1980ء کے اولمپکس میں پاکستان کی کیا پوزیشن تھی

81- 1980ء میں کس ملک نے ہاکی کا طلائی تمغہ جیتا

82- 1984ء میں اولمپکس مقابلے کہاں ہوئے اور ہاکی میں گولڈ میڈل کس نے جیتا

83- 1984ء کے اولمپکس میں رنراپ کون تھا

84- 1984ء اولمپک گیمز میں جرمنی کی ہاکی ٹیم کے کپتان کون تھے

85- 1984ء اولمپکس میں پاکستان ٹیم کا کپتان کون تھا

86- پہلا ورلڈ ہاکی ٹورنامنٹ میں رنراپ ٹیم کا نام بتائیں

87- پہلے ورلڈ کپ کا فاتح کون تھا

88- دوسرا ورلڈ کپ ہاکی ٹورنامنٹ کس سال ہوا

89- دوسرا ورلڈ کپ کس نے جیتا

90- پاکستان نے دوسرے ورلڈ کپ میں کون سی پوزیشن حاصل کی

91- دوسرے ورلڈ کپ میں پاکستان نے ارجنٹائن کے خلاف کتنے گول کئے

92- تیسرا ورلڈ کپ کب اور کہاں ہوا

93- تیسرا ورلڈ کپ کس نے جیتا

94- تیسرے ورلڈ کپ کے فائنل میں رنراپ کون تھا اور سکور کیا تھا

95- 1978ء کا ورلڈ کپ کہاں منعقد ہوا اور اس کا فاتح کون تھا

96- 1978ء کے ورلڈ کپ کا فائنل کن دو ممالک کے درمیان کھیلا گیا۔

97- 1982ء کا ورلڈ کپ کس شہر میں ہوا

98- 1982ء کے ورلڈ کپ میں پاکستان کی کیا پوزیشن تھی

99- 1982ء کے ورلڈ کپ میں ہاکی ٹیم کے کپتان کا کیا نام تھا

100- 1990ء کے ورلڈ کپ کے مقابلے جو لاہور میں ہوئے اس کے فاتح ٹیم کا نام کیا ہے

101- 1990ء کے ورلڈ کپ میں پاکستان کی کیا پوزیشن تھی

102- 1990ء ورلڈ کپ میں پاکستان کی ٹیم کے کپتان کون تھے

103- 1990ء کے ورلڈ کپ میں پہلی ہیٹ ٹرک کس نے بنائی

104- پاکستان نے کتنی بار ورلڈ کپ جیتا

105- پاکستان نے ایشیاء ہاکی کپ میں کتنی بار کامیابی حاصل کی

106- ایشیاء کپ میں پاکستانی فاتح ٹیم کے کپتان کون تھے

107- ایشیائی کھیلوں میں کتنی بار پاکستان نے گولڈ میڈل حاصل کیا

108- 1970ء کی ایشین گیمز میں پاکستان ٹیم کے کپتان کون تھے

109- بریگیڈیئر حمیدی نے کن دو بین الاقوامی مقابلوں میں ہاکی میں گولڈ میڈل حاصل کیا

110- 1984ء اولمپکس میں گولڈ میڈل حاصل کرنے والی پاکستانی ٹیم کے کپتان اور منیجر کون تھے

111- پاکستان نے اذلان شاہ ہاکی ٹورنامنٹ کتنی دفعہ جیتا ہے

112- 1994ء کے ورلڈ کپ ہاکی ٹورنامنٹ جیتنے والی پاکستانی ٹیم کے کپتان کون تھے

113- پنلٹی سٹروک میں گیند کو گول پوسٹ سے کتنے فاصلے پر رکھا جاتا ہے

114- ہاکی کے گراؤنڈ کی لمبائی چوڑائی کتنی ہوتی ہے۔

115- کیا ہاکی ایمپائر ہاف ٹائم کے بعد اپنی اپنی سائیڈ تبدیل کرتے ہیں

116- کون سے دو پاکستانی کھلاڑی چوٹ لگنے سے کینسر کی بیماری میں مبتلا ہوئے اور انتقال کر گئے

117- پہلا ورلڈ کپ جیتنے والی پاکستانی ٹیم کے کپتان کون تھے

118- ہاکی کا سنہرا دور فیڈریشن کے کس صدر کے دور کو کہتے ہیں

119- چیمپئین ٹرافی کو متعارف کروانے کا اعزاز کسے حاصل ہے

120- ہاکی کو پہلی بار کون سی SAF گیمز میں کب شامل کیا گیا اور پاکستان کی کیا پوزیشن رہی

121- 10 ویں سیف گیمز کہاں ہوئے اور پاکستان نے ہاکی میں کون سا تمغہ حاصل کیا

122- ہاکی کو کتنی بار سیف گیمز میں شامل کیا گیا

123- 2002ء کے ہاکی ورلڈ کپ کا فائنل کن دو ممالک کے درمیان ہوا۔

124- 2002ء کے ہاکی ورلڈ کپ کا فاتح کون تھا۔

125- 1998ء کے ہاکی ورلڈ کپ کا فاتح کون تھا۔

126- 1998ء کے ہاکی ورلڈ کپ کا فائنل کن دو ممالک کے درمیان ہوا۔

127- جدید ہاکی کا آغاز کس ملک سے ہوا۔

128- ہاکی میں گراؤنڈ کس شکل کی ہوتی ہے۔

129- ہاکی کے کھیل میں لمبائی کی لائنوں کو کیا کہا جاتا ہے۔

130- ہاکی میں گراؤنڈ کی لمبائی کتنے گز ہوتی ہے۔

131- ہاکی میں گراؤنڈ کی چوڑائی کتنے گز ہوتی ہے۔

132- ہاکی میں گول پوسٹس کا درمیانی فاصلہ کتنا ہوتا ہے۔

133- ہاکی گراؤنڈ کی تمام لکیروں کی چوڑائی کتنی ہوگی۔

134- ہاکی کی ہر ٹیم زیادہ سے زیادہ کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

135- ہاکی میں وقفے کا دورانیہ کتنے منٹ ہوگا۔

136- پنیلٹی سٹروک کتنی دوری کے نشان سے حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی اسکوپ پش یا فلک لیتا ہے

137- ہاکی میں حملے کے دائرے کو کیا کہتے ہیں۔

138- کسی کھلاڑی کو وارننگ کے لیے کونسا کارڈ دکھایا جاتا ہے۔

139- اگر دفاع کرنے والی ٹیم کا کوئی کھلاڑی دانستہ طور پر گیند شوٹنگ سرکل کے اندر سے باہر پھینک دے تو کیا سزا ہوگی۔

140- ہاکی میچ کنٹرول کرنے کی ذمہ داری کس کی ہوگی۔

141- پنیلٹی سٹروک کتنے قدم لے کر لگائی جاسکتی ہے۔

142- ہاکی چوڑائی کے رخ کتنے انچ کے چھلے سے گزرنی چاہیے۔

143- 2008ء کی اولمپکس گیمز کہاں منعقد ہوئے

144- 1988ء کے اولمپکس میں پاکستان نے ہاکی میں کونسی پوزیشن حاصل کی

145- 1988ء میں اولمپکس میں انڈیا اور پاکستان میچ کا کیا نتیجہ رہا

146- 1988ء میں پاکستان کی ہاکی ٹیم کے کپتان کون تھے

147- 1992ء اولمپکس تک ہاکی کتنی بار اولمپک گیمز کا حصہ بنی

148- 1992ء بارسلونا اولمپکس میں پاکستان کی ٹیم کس کی زیر قیادت میدان میں اتری

149- بارسلونا اولمپکس میں پاکستان نے کونسا تمغہ حاصل کیا

150- پاکستان نے اولمپکس میں کتنی بار گولڈ میڈل جیتا۔

151- اولمپکس میں پاکستان نے چاندی اور کانسی کے کتنے تمغے حاصل کیے

152- اولمپکس میں سب سے زیادہ گولڈ میڈل کس ملک نے حاصل کیے

153- آسٹریلیا نے ہاکی میں کتنی بار گولڈ میڈل جیتا

154- 1996ء کے اولمپکس کہاں ہوئے اور پاکستان نے کیا پوزیشن حاصل کی

155- 1996ء کے اولمپکس میں ہاکی کے مقابلوں میں سلور میڈل کونسے ملک کی ٹیم نے حاصل کیا

156- 1996ء کے اولمپک مقابلوں میں پاکستان ٹیم کا کپتان کون تھا

157- 2000ء سڈنی اولمپکس میں پاکستان کی پوزیشن ہاکی میں کیا تھی۔

158- 2000ء اولمپک میں پاکستان ہاکی ٹیم کس ملک کے خلاف سیمی فائنل ہار گئی

159- پاکستان ٹیم کے کپتان کا نام بتائیں جسکی سربراہی میں پاکستان نے 2000ء اولمپکس میں شرکت کی

جوابات (ہاکی)

1-	3	2-	1980ء، ماسکو
3-	ہندوستان	4-	عبدالحمید، عاطف اور حبیب علی
5-	1908ء، لندن	6-	چھ
7-	علی اقتدار شاہ دارا	8-	Los Angeles, USA
9-	حسن سردار	10-	عبدالحمید حمیدی، 1960ء
11-	روم 1960ء اور میکسیکو 1968ء	12-	Richard Atten India, 1968

13- عبدالرشید جونیئر

14- علی اقتدار شاہ، لطیف الرحمٰن اور اختر حسین

15- 1974

16- عزیز ملک 1948ء

17- ہندوستان

18- جرمنی

19- بارسلونا سپین 1971ء

20- حسن سردار ممی 1982ء

21- 3 مرتبہ

22- 1978 اور 1982

23- لندن 1986ء

24- اصلاح الدین، منور زمان اور شہباز احمد

25- Colin Batch

26- Craig Davis

27- اختر رسول

28- 1987ء ایمسٹرڈیم ہالینڈ

29- تین مرتبہ

30- پاکستان اور آسٹریلیا

31- پاکستان

32- پاکستان، انڈیا، جاپان اور ملائیشیا

33- پاکستان، 0-3، 1960ء

34- 2 مرتبہ

35- منور الزماں

36- ملائیشیا، کوریا اور چین

37- کینیا

38- 1924ء

39- 1966ء بنکاک

40- تنویر ڈار

41- حسن سردار

42- لاہور

43- 1976، مونٹریال

44- سمیع خان

45- منظور الحسن

46- نہیں

47- 1930ء

48- 1983ء

49- 1980ء

50- 8

51- 1948ء

52- انڈیا

53- 1929ء

54- ایران

55- شاہ ایڈورڈ سوم (1327-1377)
56- لطیف الرحمٰن
57- 24 گول سے
58- علی اقتدار شاہ دارا
59- 1967
60- صغرا کرمانی
61- حسن سردار
62- صفدر عباس
63- پاکستان اور ہالینڈ
64- 16 گز
65- سبز رنگ
66- 8 گز
67- جنوری 1924ء، پیرس
68- 1994
69- کلیم اللہ
70- گوجرہ
71- 4 گز
72- 1948ء لندن
73- چوتھی
74- انڈیا
75- طارق عزیز
76- آسٹریلیا (1-2)
77- جرمنی
78- آسٹریلیا
79- تیسری (کانسی کا تمغہ)
80- پاکستان نے شرکت نہیں کی
81- انڈیا
82- لاس اینجلس، پاکستان
83- جرمنی
84- Michael Peter
85- منظور حسین
86- سپین
87- پاکستان
88- 1973ء ایمسٹرڈیم
89- ہالینڈ
90- 4th
91- 6
92- 1975ء کوالالمپور
93- انڈیا
94- پاکستان (1-2)
95- پاکستان (بیونس آئرس)
96- پاکستان اور ہالینڈ
97- Bombay
98- ونر
99- اختر رسول
100- ہالینڈ

101- دوسری

102- قاضی محب

103- شہباز احمد

104- تین بار 1971,1982,1994

105- تین بار 1989,1985,1982

106- سمیع اللہ، حنیف خان، قاضی محب

107- 7 بار

108- اصلاح الدین

109- ایشین گیمز اور اولمپکس گیمز

110- منظور جونیئر، منظور حسین عاطف

111- 3 دفعہ

112- شہباز احمد

113- 7 گز یا 6.40 میٹر

114- 100x60 گز

115- نہیں

116- گول کیپر محمد قاسم اور فل بیک قاضی محب

117- خالد محمود 1971، بارسلونا

118- ایئر مارشل نور خان

119- ایئر مارشل نور خان

120- 7ویں، مدراس 1995، سلور میڈل (دوسری)

121- کولمبو (سری لنکا) 2006 گولڈ

122- 2 بار 1995ء، مدراس اور کولمبو 2006

123- آسٹریلیا اور جرمنی

124- آسٹریلیا

125- سپین

126- ہالینڈ اور سپین

127- لندن

128- مستطیل

129- سائیڈ لائن

130- 100 گز

131- 60 گز

132- 4 گز

133- 3 انچ

134- 16

135- پانچ سے دس منٹ

136- سات گز

137- شوٹنگ سرکل

138- پیلا

139- کارنر

140- ایمپائر

141- ایک قدم

142- دوانچ

143- بیجنگ، چائنہ

144- 5thپوزیشن

145- پاکستان 1-2سے جیتا

146- ناصر علی

147- 16ویں بار

148- شہباز احمد

149- کانسی

150- 3 بار, 1960, 1968, 1984

151- 3 چاندی، 2 کانسی

152- انڈیا، 8بار

153- 4 بار2 مرد، 2خواتین

154- Atlanta (USA) 4th

155- آسٹریلیا

156- منظور احمد

157- 4th

158- کوریا

159- احمد عالم

☆ حصہ دوئم (درست جوابات تلاش کریں):

160- کن پوزیشن کا تعلق ہاکی سے ہے:

(i Strikers

(ii Linkers

(iii Stoppers

(iv <u>All of th Above</u>

161- ہاکی کے میدان کی پیمائش کتنی ہوتی ہے:

(i 100x65 yards

(ii 130x40 yards

(iii 60x60 yards

(iv <u>60x100 yards</u>

162- گول پوسٹ کے سائیڈ بورڈ کی اونچائی کتنی ہوتی ہے:

(i 12 inches

(ii 16 inches

(iii <u>18 inches</u>

(iv 15 inches

163- FIH کا ہیڈ کوارٹر کس ملک میں ہے:

(i Pakistan

(ii Holland

(iii <u>Belgium</u>

(iv France

164- ہاکی کی بال کا وزن کتنا ہوتا ہے:

(i 160-163 gs

(ii <u>156-163 gs</u>

(iii 100-150 gm

(iv 169 gs

165- ہاکی Stick کا وزن کتنا زیادہ ہوسکتا ہے:

(i 26 oz

(ii 30 oz

(iii <u>12-28 oz</u>

(iv 14-206 oz

166- کون سی تکنیک ہاکی میں استعمال ہوتی ہے:

(i Kicking

(ii <u>Bully</u>

(iii Volley

(iv All the above

167- ہاکی کے کھیل کا وقت کتنا ہوتا ہے:

(i 30-5-30

(ii 20-5-20

(iii <u>35-5-35</u>

(iv 45-5-45

168- ہاکی کے کھیل میں کونسی Term استعمال ہوتی ہے:

(i Penatly

(ii Penalty Stroke

(iii Throw in

(iv None of these

169- پینلٹی کارنر لگتے وقت دفاعی ٹیم کو کتنے کھلاڑی کھڑے کرنے کی اجازت ہوتی ہے:

(i Only 4

(ii Including Goal Keeper 5

(iii Expect Goal Keeper 5

(iv Only 6

جوابات حصہ دوم:

-160	(iv)	-161	(iv)
-162	(iii)	-163	(iii)
-164	(ii)	-165	(iii)
-166	(ii)	-167	(iii)
-168	(ii)	-169	(ii)

WORLD CUP HOCKEY

Years	Winner	Runner-up
1971	Pakistan	Spain
1973	Holland	India
1975	India	Pakistan
1978	Pakistan	Holland
1982	Pakistan	West Germany
1986	Australia	England
1990	Holland	Pakistan
1994	Pakistan	Australia
1998	Holland	Spain
2002	Germany	Australia
2006	Germany	Australia
2010	New Dehli	India (Scheduled)

کشتی (Wrestling)

کشتی کی تاریخ اتنی ہی قدیم ہے جتنی خود انسان کے وجود کی تاریخ۔ دنیا کی ہر بڑی تہذیب میں کشتی کا فن موجود تھا۔ مصر کے بعض قدیم مقبروں سے برآمد ہونے والی پینٹنگ میں پہلوانوں کے مختلف انداز ملتے ہیں۔ بعض مؤرخین کے مطابق مصر اور بابل کی تہذیبوں میں یہ فن 3000 سال قبل مسیح میں موجود تھا۔ لیکن کشتی کا پہلا محرکہ یونان کے حوالے سے مشہور ہے۔ کہتے ہیں پہلی کشتی یونان کے دیوتا زیوس (ZEUS) اور اس کے والد کرونوس (Cronos) کے درمیان زمین کے تنازعہ پر ہوئی جس میں زیوس فتح یاب ہوا اور تمام علاقے اس کے قبضے میں آ گئے۔

کشتی کو زیادہ عروج یونانیوں کے دور میں ملا۔ یونانیوں کے نزدیک کشتی ایک مقدس فن تھا جس میں لوگ اپنے دیوتاؤں کو خوش کرنے کے لیے حصہ لیتے تھے۔ یونانیوں سے یہ کھیل رومیوں تک پہنچا جنھوں نے کشتی کو بہتر طریقے پر منظم کیا۔ کشتی کے قوانین بھی رومیوں نے وضع کیے اور گریکو رومن کشتی کی بنیاد رکھی۔ قدیم اولمپک کے ابتدائی مقابلوں میں کشتی کی شمولیت کے شواہد نہیں ملتے۔ تاریخی حوالوں کے مطابق 648 قبل مسیح کی اولمپک کھیلوں میں کشتی کو بھی شامل کر لیا گیا۔

جدید اولمپک کھیلوں کے آغاز 1896ء میں بھی کشتی کے مقابلے شامل نہ کیے گئے۔ پہلی مرتبہ اولمپک مقابلوں میں کشتی کو 1904ء کے اولمپکس میں شامل کیا گیا۔ خواتین کے ریسلنگ مقابلے 2004ء کے اولمپک گیمز منعقدہ ایتھنز یونان میں شامل کیے گئے۔ خواتین کے یہ مقابلے گریکو رومن سٹائل کے طرز پر ہوئے۔ ایشیاء کی سطح پر ریسلنگ کے مقابلے 1954 میں دوسری ایشیائی کھیلوں منعقدہ منیلا (فلپائن) میں شامل کیے گئے۔

مشرق میں یہ کھیل چین ایران اور ترکی میں بھی خاصا مقبول ہوا۔ مشہور زمانہ پہلوان رستم جس کا فردوسی نے اپنے شاہنامے میں ذکر کیا ہے اس کا تعلق ایران ہی سے تھا۔ بعض مؤرخین کا خیال ہے کہ عظیم پہلوان رستم کی جائے پیدائش بلوچستان کے علاقے مستونگ کی ہے۔

عالمگیر کے زمانہ میں کشتی کو سرکاری سرپرستی حاصل رہی۔ اُس زمانے کے تمام نامور پہلوان مسلمان ہی تھے۔ پنجاب سے تعلق رکھنے والا عظیم پہلوان غلام محمد عرف گاما پہلوان 1910ء میں عالمی چیمپین بنا اور رستم زمان کہلایا۔ جبکہ انکے بھائی امام بخش رستم ہند کہلاتے تھے۔ پھر انہی کی اولاد سے کئی نامی گرامی پہلوان سامنے آئے اور اس فن میں بڑا نام پیدا کیا۔ بھولا برادران اس خاندان میں خاصے مشہور ہوئے۔

اولمپک مقابلوں میں کشتی کے دو طرح کے مقابلے ہوتے ہیں جو مختلف وزن کے پہلوانوں کے درمیان لڑے جاتے ہیں۔ ایک سٹائل گریکو رومن کہلاتا ہے جبکہ دوسری کشتی فری سٹائل کہلاتی ہے۔ دونوں کے قاعدے اور قانون ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ پاکستانی پہلوان فری سٹائل کشتی میں ماہر سمجھے جاتے ہیں۔

برصغیر پاک و ہند میں میں کشتی کا فن ایران سے آیا۔ ان علاقوں میں کشتیوں کی ایک تابندہ روایت موجود ہے لیکن یہ کلاسیکل کشتیوں تک محدود رہی ہے۔ رستم زمان اور بھولو پہلوان اور اُن کے خانوادے کی برصغیر کے نامی گرامی پہلوانوں کے خلاف فتوحات کی داستانیں بعض اوقات زیب داستاں بڑھانے کے لیے مبالغے کی حد کو چھونے لگتی ہیں۔ ان پہلوانوں کی سرپرستی بادشاہ اور راجہ مہاراجے کیا کرتے تھے اور انہیں بھاری انعام کرام اور زمین، جائیدادوں سے نوازتے تھے جن سے یہ فن فروغ پاتا رہا۔ ایران کے رستم وسہراب اس معاملے میں دیومالائی کردار کی شکل میں سامنے آتے ہیں۔ مگر وقت گذرنے کے ساتھ ساتھ یہ فن بھی جدت اختیار کرتا گیا۔

پاکستان میں ریسلنگ کی قومی تنظیم 1953ء میں بنی جن کی کاوشوں سے پاکستانی پہلوانوں نے دنیا کے مختلف ممالک میں اپنے فن کے جوہر دکھائے اور پاکستان کا نام روشن کیا۔

☆ <u>پاکستانی پہلوانوں کی بین الاقوامی سطح پر کارکردگی کا جائزہ:</u>

☆ 1960ء اولمپک گیمز منعقدہ روم (اٹلی) میں پاکستان کے پہلوان محمد بشیر نے تاریخی کامیابی حاصل کرتے ہوئے کانسی کا تمغہ جیتا۔

☆ دولت مشترکہ کھیل اور پاکستان ریسلنگ:

پانچویں دولتِ مشترکہ کھیل 1954ء منعقدہ ونکوور (کینیڈا) میں پاکستانی پہلوانوں نے مجموعی طور پر 3 تمغے جیتے جن میں 2 چاندی اور ایک کانسی کا تمغہ شامل ہے۔ چاندی کے تمغے حاصل کرنے والوں میں محمد امین اور عبدالرشید شامل ہیں جبکہ کانسی کا تمغہ دین محمد کے حصے میں آیا۔

چھٹے دولتِ مشترکہ کھیل 1958ء منعقدہ کارڈف (برطانیہ) میں پاکستانی پہلوانوں نے نہایت عمدہ کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے مجموعی طور پر 6 تمغے جیتے جن میں 3 طلائی اور 3 چاندی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے محمد اشرف، محمد اختر اور محمد بشیر نے بالترتیب 68 کلوگرام، 57 کلوگرام اور 57 کلوگرام میں حاصل کیے۔ چاندی کے تمغے سراج دین، شجاع الدین اور علی محمد کے حصے میں آئے۔

ساتویں دولت مشترکہ کھیل 1962ء منعقدہ پرتھ (آسٹریلیا) میں پاکستانی پہلوانوں نے مجموعی طور پر 8 تمغے جن میں 7 طلائی اور ایک چاندی کا تمغہ شامل ہے جیت کر ایک ریکارڈ قائم کیا۔ طلائی تمغے جیتنے والوں میں نیاز محمد، سراج الدین، علاؤلدین، محمد اختر، محمد بشیر فیاض محمد، محمد نیاز شامل ہیں۔ جبکہ چاندی کا تمغہ محمد سعید نے جیتا۔

آٹھویں دولت مشترکہ کھیل 1966ء منعقدہ کنگسٹن (جمیکا) میں پاکستان کے حصے میں 6 تمغے آئے جن میں 4 طلائی، ایک چاندی اور ایک کانسی کا تمغہ شامل ہے۔ طلائی تمغے محمد نذیر، محمد اختر اور محمد بشیر نے جیتے جبکہ چاندی اور کانسی نے تمغے بالترتیب اکرم الٰہی اور محمد سعید کے حصے میں آئے۔

نویں دولت مشترکہ کھیل 1970ء منعقدہ ایڈن برت (سکاٹ لینڈ) میں پاکستانی پہلوانوں کی کارکردگی قابل ستائش رہی جنہوں نے مجموعی طور پر 8 تمغے جیتے جن میں 4 طلائی، 2 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے جیتنے والوں میں سردار محمد، محمد سعید، فیاض محمد اور اکرم الٰہی شامل ہیں۔ چاندی کے 2 تمغے نذیر محمد اور محمد یعقوب کے حصے میں آئے جبکہ صادق مسیح اور محمد ریاض کے حصے میں کانسی کے تمغے آئے۔

پندرویں دولت مشترکہ کھیل 1994ء منعقدہ وکٹوریہ (کینیڈا) میں پاکستان کے حصے میں 2 کانسی کے تمغے آئے جو کہ محمد عمر نے 68 کلوگرام اور بشیر بھولا بھالا نے 82 کلو گرام کیٹگری میں جیتے۔

سولہویں دولت مشترکہ کھیل 1998ء منعقدہ کوالالمپور (ملائیشیا) میں کوئی بھی پاکستانی پہلوان کوئی بھی تمغہ جیتنے میں کامیاب نہ ہوا۔

سترھویں دولت مشترکہ کھیل 2002ء منعقدہ مانچسٹر (انگلینڈ) میں صرف بشیر بھولا بھالا کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوا۔

آٹھارھویں دولت مشترکہ کھیل 2006ء منعقدہ میلبورن (آسٹریلیا) میں پاکستانی پہلوان کوئی بھی تمغہ جیتنے میں کامیاب نہ ہو سکے۔

مجموعی طور پر پاکستانی پہلوانوں نے دولت مشترکہ کھیلوں میں 33 تمغے جیتے جن میں 18 طلائی، 9 چاندی اور 6 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔

☆ دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستانی پہلوانوں کے حاصل کردہ تمغوں کا ٹیبل:

کھیلیں	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
V	1954	-	2	1	3
VI	1958	3	3	-	6
VII	1962	7	1	-	8
VIII	1966	4	1	1	6
IX	1970	4	2	2	8
1974 سے 1990 تک پاکستان نے دولت مشترکہ کھیلوں میں حصہ نہیں لیا۔					
XV	1994	-	-	2	2
XVI	1998	-	-	-	-
XVII	2002	-	-	-	-
XVIII	2006	-	-	-	-
ٹوٹل 1954 تا 2006		18	9	6	33

☆ ایشیائی کھیل اور پاکستانی پہلوان:

دوسرے ایشیائی کھیل 1954ء منعقدہ فلپائن (منیلا) میں پاکستانی پہلوانوں نے مجموعی طور پر 4 تمغے جیتے جن میں 1 طلائی، 1 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغہ دین محمد پہلوان نے فلائی ویٹ میں جیتا جبکہ چاندی کا تمغہ عبدالرشید پہلوان نے حاصل کیا۔ کانسی کے 2 تمغے محمد امین اور محمد اشرف پہلوان نے جیتے۔

تیسری ایشیائی کھیل 1958ء منعقدہ ٹوکیو (جاپان) میں پاکستانی پہلوانوں نے 5 تمغے جیتے جن میں 3 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ چاندی کے 3 تمغے جیتنے والوں میں محمد اختر، سراج دین اور محمد نذیر پہلوان شامل ہیں جبکہ کانسی کے 2 تمغے شجاع الدین اور محمد بشیر نے جیتے۔

چوتھے ایشیائی کھیل 1962ء منعقدہ جکارتہ (انڈونیشیا) میں پاکستانی پہلوانوں نے ریکارڈ کامیابیاں حاصل کیں۔ جو قابل ستائش ہیں۔ پاکستان کے حصے میں مجموعی طور پر 14 تمغے آئے جن میں 3 طلائی، 7 چاندی اور 4 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے فیاض محمد، محمد نیاز اور محمد سعید نے جیتے جبکہ چاندی کے تمغے سراج الدین، محمد اختر، محمد بشیر اور محمد سعید نے حاصل کیے۔ کانسی کے تمغے غلام رسول، فیاض محمد اور محمد نواز نے جیتے۔

پانچویں ایشیائی کھیل 1966ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں صرف 2 پہلوان محمد بشیر اور محمد سعید ایک طلائی اور ایک چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

چھٹے ایشیائی کھیل 1970ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستانی پہلوان صرف 2 کانسی کے تمغے جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ تمغے جیتنے والوں میں سردار محمد اور معروف خان شامل ہیں۔

ساتویں ایشیائی کھیل 1974ء منعقدہ تہران (ایران) میں پاکستان کے حصے میں صرف ایک کانسی کا تمغہ آیا جو پہلوان معروف خان نے جیتا۔

آٹھویں ایشیائی کھیل 1978ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان مجموعی طور پر 4 تمغے جیتنے میں کامیاب ہوا۔ جن میں ایک چاندی اور 3 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ چاندی کا واحد تمغہ محمد عظیم پہلوان نے جیتا جبکہ کانسی کے 3 تمغے پہلوان عبدالوحید، صلاح الدین

اور جاوید اقبال نے جیتے۔

نویں ایشیائی کھیل 1982ء منعقدہ نئی دہلی (انڈیا) میں پاکستان ریسلنگ میں کوئی تمغہ نہ جیت سکا۔

دسویں ایشیائی کھیل 1986ء منعقدہ سیول (جنوبی کوریا) میں 2 تمغے پاکستانی پہلوانوں کے حصے میں آئے۔ جن میں ایک طلائی اور ایک ہی چاندی کا تمغہ شامل ہے۔ طلائی تمغہ عبدالمجید نے جیتا جبکہ چاندی کا تمغہ شاہد بٹ کے حصے میں آیا۔

ایشیائی کھیل منعقدہ 1990ء، 1990، 1994، 1998، 2002 اور 2006 میں پاکستانی پہلوان کوئی بھی تمغہ جیتنے میں ناکام رہے۔

☆ پاکستانی پہلوانوں نے مجموعی طور پر ایشیائی کھیلوں میں 34 تمغے جیتے جن میں 6 طلائی، 14 چاندی اور 14 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔

☆ ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی پہلوانوں کے حاصل کردہ تمغوں کا ٹیبل:

کھیلیں	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
II	1954	1	1	2	4
III	1958	-	3	2	5
IV	1962	3	7	4	14
V	1966	1	1	-	2
VI	1970	-	-	2	2
VII	1974	-	-	1	1
VIII	1978	-	1	3	4
IX	1982	-	-	-	-
X	1986	1	1	-	2
XI	1990	-	-	-	-
XII	1994	-	-	-	-

XIII	1998	-	-	-	-
XIV	2002	-	-	-	-
XV	2006	-	-	-	-
ٹوٹل 1954 تا 2006		6	14	14	34

☆ جنوبی ایشیائی کھیل اور پاکستانی پہلوان

دوسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1985ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں 10 پاکستانی پہلوانوں نے پاکستان کی نمائندگی کی جنہوں نے مجموعی طور پر 10 میڈل جیتے جن میں 4 طلائی اور 6 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے پاکستانی پہلوان محمد عظیم نے 57 کلوگرام، عبدالمجید نے 90 کلوگرام، محمد اکرم نے 100 کلوگرام اور صلاح الدین نے پلس 100 کلوگرام میں حاصل کیے۔ چاندی کے تمغے جیتنے والوں میں نصر اللہ، ثناءاللہ زنگی، محمد یوسف، فضل احمد، محمد انور اور طاہر سعید شامل ہیں۔

تیسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1987ء منعقدہ کلکتہ (انڈیا) میں پاکستانی پہلوان مجموعی طور پر 9 تمغے حاصل کر سکے جن میں 2 طلائی، 5 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے طاہر سعید نے 82 کلوگرام اور عبدالمجید 90 کلوگرام میں حاصل کیے جبکہ عابد مجید، نصر اللہ، سہیل رشید، گل محمد اور صلاح الدین چاندی کے تمغوں کے حقدار ٹھہرے۔ کانسی کے دو تمغے پہلوان محمد عظیم اور محمد انور کے حصے میں آئے۔

چوتھے جنوبی ایشیائی کھیل 1989ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں پاکستانی پہلوان مجموعی طور پر 10 تمغے حاصل کرنے میں کامیاب ہوئے جن میں 3 طلائی، 5 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے حاصل کرنے والوں میں محمد یوسف 82 کلوگرام، عبدالمجید 90 کلوگرام اور شاہد بٹ 130 کلوگرام شامل ہیں۔ چاندی کے تمغے محمد نصر اللہ نے 52 کلوگرام، محمد امین نے 57 کلوگرام، محمد لطیف نے 62 کلوگرام، محمد اشرف نے 68 کلوگرام اور اظہر ایوب نے 100 کلوگرام میں حاصل کیے۔ کانسی کے 2 تمغے محمد اسلم اور اکبر علی نے بالترتیب 48 کلوگرام اور 74 کلوگرام میں جیتے۔

پانچویں جنوبی ایشیائی کھیل 1991ء منعقدہ سری لنکا (کولمبو) میں کشتی کے مقابلوں کو کھیلوں میں شامل نہیں کیا گیا۔

چھٹے جنوبی ایشیائی کھیل 1993ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں پاکستانی پہلوانوں کے حصے میں 10 تمغے آئے جن میں 4 طلائی اور 6 چاندی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے جیتنے والوں میں محمد عمر 68 کلوگرام، بشیر بھولا بھالا 82 کلوگرام، لیاقت علی 90 کلوگرام اور عبدالمجید 130 کلوگرام شامل ہیں۔ چاندی کے تمغے حاصل کرنے والوں میں روین مسیح 48 کلو گرام، مقصود احمد 52 کلوگرام، نصراللہ 57 کلوگرام، ہاشم علی 62 کلوگرام، محمد اشرف 74 کلو گرام اور شان بلا شامل ہیں۔

ساتویں جنوبی ایشیائی کھیل 1995ء مدراس (انڈیا) میں 10 پہلوانوں نے پاکستان کی نمائندگی کی۔ مجموعی طور پر پاکستان نے 10 تمغے جیتے جن میں 3 طلائی، 2 چاندی اور 5 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے حاصل کرنے والوں میں محمد رافع بٹ 68 کلوگرام، محمد بشیر 90 کلوگرام اور عبدالمجید 130 کلوگرام شامل ہیں۔ چاندی کے تمغے محمد اسلم نے 48 کلوگرام اور نصراللہ نے 57 کلوگرام کیٹیگری میں جیتے۔ کانسی کے تمغے مقصود احمد، زاہد خان، ندیم شہزاد اور محمد عمرن، بلو پہلوا نے حاصل کیے۔

آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیل 1999ء کھٹمنڈو (نیپال) میں پاکستانی پہلوانوں نے ایک طلائی اور 7 چاندی کے تمغے جیتے۔ واحد طلائی تمغہ محمد بشیر بھولا بھولا نے جیتا۔ چاندی کے تمغے جیتنے والوں میں رابن مسیح، پپو پہلوان، زاہد خان، محمد علی، محمد عثمان، محمد عمر اور دوست علی پہلوان شامل ہیں۔

نویں جنوبی ایشیائی کھیل 2004ء اسلام آباد (پاکستان) میں پاکستان کے 7 پہلوان شریک ہوئے جنہوں نے مجموعی طور پر 7 تمغے حاصل کئے جن میں 3 طلائی، 3 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ شامل تھا۔ طلائی تمغے تین سگے بھائیوں محمد علی، محمد عثمان اور محمد عمر نے جیتے۔ جبکہ چاندی کے تمغے محمد فاروق، زاہد خان اور محمد بشیر بھولا بھالا کے حصے میں آئے۔ کانسی کا واحد تمغہ غلام حیدر پہلوان نے حاصل کیا۔

دسویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستان نے مجموعی طور پر 7 تمغے حاصل کیے جن میں 6 طلائی اور ایک چاندی کا تمغہ شامل ہے۔ طلائی تمغے حاصل کرنے والوں میں غلام حیدر، عثمان مجید، بشیر بھولا بھالا، محمد فاروق، محمد علی اور محمد عمر شامل ہیں۔

اب تک منعقدہ جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی پہلوانوں نے مجموعی طور پر 71 تمغے جیتے ہیں جن میں 26 طلائی، 35 چاندی اور 10 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔

☆ جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی پہلوانوں کے حاصل کردہ تمغوں کا ٹیبل:

کھیلیں	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
I	1984	-	-	-	-
II	1985	4	6	-	10
III	1987	2	5	2	9
IV	1989	3	5	2	10
V	1991				
VI	1993	4	6	-	10
VII	1995	3	2	5	10
VIII	1999	1	7	-	8
IX	2004	3	3	1	7
X	2006	6	1	-	7
ٹوٹل 1984 تا 2006		26	35	10	71

☆ بیچ گیمز اور پاکستان ریسلنگ

ورلڈ بیچ ریسلنگ 2008ء منعقدہ انطالیہ (ترکی) میں پاکستان کے نوجوان پہلوان عثمان مجید نے چاندی کا تمغہ 85 کلوگرام کیٹیگری میں حاصل کیا۔ عالمی سطح پر بیچ اولمپک مقابلوں میں پاکستان کا یہ پہلا تمغہ ہے۔

پہلی ایشیائی بیچ گیمز 2008ء منعقدہ بالی (انڈونیشیاء) میں پاکستان نے مجموعی طور پر 4 تمغے حاصل کیے جن میں 1 طلائی، 1 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغہ حیدر علی نے حاصل کیا جبکہ چاندی کا تمغہ محمد علی نے جیتا۔ کانسی کے 2 تمغے عثمان مجید اور تحسین کے حصے میں آئے۔

پہلی یوتھ دولت مشترکہ کھیل 2008ء منعقدہ پونا (انڈیا) میں پاکستان کے سلامت علی نے 42 کلوگرام کیٹیگری میں چاندی کا تمغہ جیتا جبکہ کانسی کے 2 تمغے حیدر علی نے 46 کلوگرام کیٹیگری اور محمد شوکت نے 54 کلوگرام کیٹیگری میں جیتے۔

☆ 1960ء روم اولمپک میں کانسی کا تمغہ حاصل کرنے والے پہلوان محمد بشیر کا تعارف:

محمد بشیر پہلوان نے 1960ء اولمپک گیمز منعقدہ روم میں تاریخی کامیابی حاصل کی اور اولمپک کی سطح پر کشتی میں کانسی کا واحد تمغہ حاصل کیا۔ بشیر پہلوان اولمپک کے ساتھ ساتھ ایشیائی کھیلوں میں طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب رہے۔ انہیں حکومت پاکستان نے تمغہ حسن کارکردگی عطا کیا۔ اپنی سادگی اور انکساری کی وجہ سے کھیلوں کے حلقے میں بڑی عزت کی نگاہ سے دیکھے جاتے ہیں۔ انہوں نے ہمیشہ اپنے آبائی پیشے (دھوبی) کو اپنے نام کے ساتھ رکھا اور ہمیشہ بشیر دھوبی لکھتے ہوئے کسی ندامت یا شرمندگی کا مظاہرہ نہیں کیا۔

☆ حاصل کلام

برصغیر میں مٹی پر لڑی جانے والی دیسی کشتیاں زمینی حقائق سے اُس وقت کٹ گئیں جب یہ قانون ضابطے کے ماتحت میٹ پر لڑی جانے لگیں۔ جاپان کے انوکی پہلوان نے اس روائتی طلسم کو اُس وقت توڑ دیا جب جھریرے بدن کے اِس چاق و چوبند پہلوان نے اَکی پہلوان کو چند ساعتوں میں چت کر دیا۔ یہاں سے ایک نئے عہد کا آغاز ہوتا ہے۔ اب کشتی بہت سی غذا کھانے اور محض اندھی طاقت کا نام نہیں بلکہ یہ کھیل جدید سائنسی اصولوں کے تحت ایک ایسے فن میں ڈھل چکا ہے جس کا طرہ امتیاز یہ ہے کہ کمالِ ہوشیاری سے حریف کی طاقت کو اُسی کے خلاف استعمال کیا جائے۔ کشتی ایک تذکیہ نفس بھی ہے۔ روائتی گھرانے وقت کی شکست وریخت کا شکار

ہیں۔اس خاندان کے ایک چشم و چراغ مجید ماڑو والا (مرحوم) نے ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کے لیے طلائی تمغہ حاصل کیا۔ ہمارے اس ثقافتی ورثے کی بقا کا راز اس فن کی جدید تکنیک سے آگاہی اور دنیا کے ساتھ قدم ملا کر چلنے میں مضمر ہے۔

حکومتِ پاکستان نے ریسلنگ کے مندرجہ ذیل کھلاڑیوں کو ان کی قومی اور انتظامی خدمات کے اعتراف میں خصوصی ایوارڈ سے نوازا:

نمبر شمار	نام	سال	ایوارڈ
-1	غلام محمد الیاس (گاما پہلوان)	1960	ستارہ امتیاز
-2	گاما پہلوان	1960	تمغہ حسن کارکردگی
-3	بھولو پہلوان	1962	" "
-4	اسلم پہلوان	1967	" "
-5	محمد بشیر	1968	" "
-6	محمد اختر	1969	" "

کشتی سے متعلق اہم سوالات

1- انٹرنیشنل ریسلنگ فیڈریشن کا قیام کب عمل میں آیا

2- قدیم اولمپک میں کب کشتی کے مقابلے شامل کیے گئے

3- گریکو رومن کشتی کس عہد میں متعارف ہوئی۔

4- کیا 1896ء کے اولمپک میں کشتی کے مقابلے شامل تھے

5- قدیم یونان میں کشتی کا پہلا مقابلہ کن دو دیوتاؤں کے درمیان ہوا۔

6- سومو ریسلنگ کا آغاز کس ملک سے ہوا

7- ایشیائی کی سطح پر ریسلنگ مقابلے کن ایشیائی کھیلوں میں شامل کئے گئے۔

8- خواتین کے مقابلے کس سٹائل میں ہوتے ہیں۔

9- ریسلنگ کب اولمپک گیمز میں شامل کی گئی

10- پاکستان میں ریسلنگ فیڈریشن کا قیام کب عمل میں آیا

11- بین الاقوامی مقابلوں میں کشتی میں پہلا طلائی تمغہ کس پاکستانی نے جیتا۔

12- اُس پاکستانی کا نام بتائیں جس نے اولمپک مقابلوں میں کانسی کا تمغہ حاصل کیا

13- پاکستانی پہلوان دین محمد نے کن بین الاقوامی مقالوں میں طلائی تمغہ جیتا۔

14- عظیم مسلمان پہلوان گاما کب ورلڈ چیمپین بنا

15- گاما پہلوان کا اصل نام کیا ہے۔

16- امام بخش پہلوان کو کس خطاب سے نوازا گیا۔

17- 2004ء کے نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کے کن پہلوانوں نے طلائی تمغے جیتے

18- 2006ء کے دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کشتی میں کتنے تمغے

19- انٹرنیشنل ریسلنگ میں کتنی کیٹگریز ہوتی ہیں۔

20- گریکو رومن میں اور فری سٹائل میں کیا فرق ہے۔

21- 776 قبل مسیح میں منعقد ہونے والی قدیم اولمپکس میں کیا کشتی کے مقابلے شامل تھے

22- ایران کے کس پہلوان کا ذکر فردوسی نے کیا

23- خواتین ریسلنگ اولمپک گیمز میں کب شامل کی گئی

24- انٹرنیشنل ریسلنگ میں کون کون سے سٹائل ہیں

25- انٹرنیشنل ریسلنگ میں خواتین کی کتنی کیٹگریز ہوتی ہیں

26- پاکستان کے ریسلر محمد بشیر نے کون سے اولمپکس میں کانسی کا تمغہ جیتا

27- 1954ء کے کامن ویلتھ مقابلوں میں پاکستان نے ریسلنگ میں کتنے تمغے جیتے

28- پاکستان کے کس پہلوان نے 1958ء کے کامن ویلتھ گیمز میں 57 کلوگرام کیٹگری میں طلائی تمغہ جیتا

29- 1962ء کے کامن ویلتھ گیمز میں پاکستان نے کتنے طلائی تمغے حاصل کیے

30- سترھویں کامن ویلتھ گیمز 2007ء میں 96 کلوگرام کے مقابلے میں کس پہلوان نے کانسی کا تمغہ جیتا۔

31- سولہویں کامن ویلتھ گیمز 1998ء میں پاکستان نے کتنے تمغے جیتے

32- پاکستان نے آخری بار ایشین گیمز ریسلنگ مقابلوں میں کتنے تمغے جیتے

33- 1986ء سیول ایشین گیمز میں کس کھلاڑی نے طلائی تمغہ حاصل کیا

34- عظیم پہلوان رستم کی جائے پیدائش کس علاقے کی خیال کی جاتی ہے

35- کس مغل بادشاہ نے کشتی کے فن کی خصوصی سرپرستی کی

36- 1954ء کے دولت مشترکہ کھیلوں میں چاندی کے تمغے جیتنے والے پہلوان کون تھے

37- 1954ء کے دولت مشترکہ کھیلوں میں کانسی کا واحد تمغہ کس پاکستانی پہلوان نے جیتا

38- 1958ء دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے کشتی کے مقابلوں میں کتنے تمغے جیتے

39- 1958ء دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان کے کن کھلاڑیوں نے طلائی تمغہ جیتے

40- 1958ء کی دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستانی پہلوان علی محمد اور شجاع الدین نے کونسے تمغے حاصل کیے۔

41- 1962ء کے دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے کشتی کے مقابلوں میں کتنے تمغے جیتے

42- 1962ء کے دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان کے حصے میں کتنے طلائی تمغے آئے

43- 1962ء کے دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے کشتی کے مقابلوں میں کتنے چاندی کے تمغے جیتے

44- 1962ء کے دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستانی پہلوانوں نے کشتی کے کن سٹائل میں طلائی تمغے جیتے

45- 1962ء کے دولت مشترکہ کھیلوں میں طلائی تمغے جیتے والے پہلوانوں کے نام کیا ہیں

46- 1966ء کے دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے کشتی کے مقابلوں میں کتنے تمغے جیتے

47- 1966ء کے دولت مشترکہ کھیلوں میں طلائی تمغے جیتنے والوں کے نام کیا ہیں

48- 1966ء کے دولت مشترکہ کھیلوں میں چاندی کا تمغہ کس پہلوان نے جیتا

49- 1966ء کے دولت مشترکہ کھیلوں میں کانسی کا تمغہ کس پہلوان نے جیتا

50- 1970ء کے دولت مشترکہ کھیلوں میں کن پاکستانی پہلوانوں نے طلائی تمغے جیتے

51- 1970ء کے دولت مشترکہ کھیلوں میں کن پہلوانوں نے طلائی تمغے جیتنے

52- 1970ء کے دولت مشترکہ کھیلوں میں پہلوانوں نے چاندی کے تمغے جیتنے

53- 1970ء کے دولت مشترکہ کھیلوں میں 2 تمغے جیتنے والے پہلوان کون تھے۔

54- دوسرے ایشیائی کھیلوں 1954ء منعقدہ فلپائن (منیلا) میں پاکستان نے کشتی میں کتنے تمغے جیتے

55- دوسرے ایشیائی کھیلوں 1954ء منعقدہ فلپائن (منیلا) میں کس پاکستانی پہلوان نے طلائی اور چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔

56- دوسرے ایشیائی کھیلوں 1954ء منعقدہ فلپائن (منیلا) میں پاکستان کے کن پہلوانوں نے کانسی کے تمغے جیتے

57- 1962ء ایشین گیمز میں پاکستان نے کشتی میں کتنے مجموعی تمغے جیتے

58- 1962ء ایشین گیمز میں کن پاکستانی پہلوانوں نے طلائی تمغے جیتنے

59- 1966ء ایشین گیمز میں کشتی میں کن پاکستانی پہلوانوں نے تمغے جیتے

-60 1970ء ایشین گیمز میں پاکستان نے کشتی میں کتنے تمغے جیتے

-61 1970ء ایشین گیمز میں کانسی کے تمغے جیتنے والے پاکستانی پہلوانوں کے نام کیا ہیں۔

-62 1974ء ایشین گیمز میں واحد کانسی کا تمغہ کس پہلوان نے جیتا۔

-63 1978ء ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کشتی میں کتنے تمغے جیتے

-64 1978ء ایشیائی کھیلوں میں چاندی کا تمغہ جیتنے والے پاکستانی پہلوان کا نام کیا ہے۔

-65 1982ء ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کشتی میں کتنے تمغے جیتے۔

-66 1986ء دسویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنے تمغے جیتے

-67 1986ء دسویں ایشیائی کھیلوں میں طلائی اور چاندی کا تمغہ کس پہلوان نے جیتا

-68 1986ء کے بعد کے ایشین گیمز میں پاکستان کے پہلوانوں نے کتنے تمغے جیتے

-69 1985ء کے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی پہلوانوں نے کتنے تمغے جیتے

-70 1985ء کے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں کتنے پاکستانی پہلوان مقابلوں میں شریک ہوئے

-71 1985ء کے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں طلائی تمغے جیتنے والے پہلوانوں کے نام کیا ہیں

-72 1987ء کے تیسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کشتی میں کتنے تمگے جیتے

-73 1987ء کے تیسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں کن پاکستانی پہلوانوں نے طلائی تمغے جیتے

-74 1989ء کے چوتھے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کشتی میں کتنے تمغے جیتے

-75 1989ء کے چوتھے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں کشتی میں طلائی تمغے جیتنے والے پاکستانی کھلاڑیوں کے نام کیا ہیں

-76 1993ء کے چھٹے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کشتی میں کتنے تمغے جیتے

-77 1993ء کے چھٹے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں طلائی تمغے جیتنے والے پاکستانی پہلوانوں کے نام کیا ہیں۔

-78 1995ء ساتویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کے کتنے پہلوانوں نے طلائی تمغے جیتے

-79 1995ء ساتویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں کل کتنے تمغے پاکستان نے کشتی میں جیتے

-80 1999ء کے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں واحد طلائی تمغہ کس پاکستانی پہلوان نے جیتا

-81 2004ء کے نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کشتی میں کتنے تمغے جیتے

جوابات (کشتی)

1- 1912ء
2- 648 قبل مسیح
3- رومن عہد میں
4- نہیں
5- زیوس اور کرانوس
6- Japan
7- 1954ء
8- گریکو رومن
9- 1904ء
10- 1953ء
11- 1954ء
12- محمد بشیر
13- 1954ء ایشین گیمز
14- 1901ء
15- غلام محمد
16- رستم ہند
17- محمد علی، محمد عثمان، محمد عمر
18- 7 تمغے (6 طلائی اور 1 چاندی)
19- 55-7 کلوگرام وزن سے 120 کلوگرام تک
20- گریکو میں کھلاڑی Waist سے اوپر پکڑ سکتا ہے جبکہ فری سٹائل میں جسم کے کسی بھی حصے کو پکڑنے کی اجازت ہے۔
21- ہاں
22- رستم
23- 2004ء، ایتھنز اولمپکس
24- گریکو رومن سٹائل اور فری سٹائل
25- 4 فری سٹائل
26- 1960ء، روم اولمپکس
27- 2 چاندی اور 1 کانسی۔
28- محمد اختر
29- 7 سونے، 1 چاندی
30- محمد بشیر بھولا بھالا
31- 2 کانسی
32- 1 طلائی 1 چاندی
33- عبدالمجید
34- مستونگ، بلوچستان
35- اورنگزیب عالمگیر
36- محمد امین، عبدالرشید
37- دین محمد
38- 6 تمغے (3 طلائی، 3 چاندی)
39- محمد اشرف، محمد اختر، محمد بشیر
40- چاندی کے تمغے
41- 8 تمغے
42- 7 تمغے
43- 1 تمغہ
44- فری سٹائل اور گریکو رومن سٹائل

45- نیاز محمد، سراج علاؤالدین، محمد بشیر، محمد اختر اختر، فیاض محمد اور محمد نیاز

46- 6 تمغے (4 طلائی، 1 چاندی، 1 کانسی)

47- محمد نذیر، محمد اختر، محمد بشیر

48- اکرم الٰہی

49- محمد سعید

50- 8 تمغے (4 طلائی، 2 چاندی، 2 کانسی)

51- سردار محمد، محمد سعید، فیاض محمد اور اکرم الٰہی

52- نذیر محمد، محمد یعقوب

53- صادق مسیح، محمد ریاض

54- 4 تمغے (1 طلائی، 1 چاندی، 2 کانسی)

55- طلائی (دین محمد)، چاندی (عبدالرشید)

56- محمد امین، محمد اشرف

57- 14 تمغے (3 طلائی، 7 چاندی، 4 کانسی)

58- فیاض محمد، محمد نیاز، محمد سعید

59- محمد بشیر (طلائی)، محمد سعید (چاندی)

60- 2 تمغے کانسی

61- سردار محمد معروف خان

62- محمد معروف

63- 4 تمغے (1 چاندی، 3 کانسی)

64- محمد عظیم

65- کوئی نہیں

66- 2 تمغے (1 طلائی، 1 چاندی)

67- عبدالمجید (طلائی)، شاہد بٹ (چاندی)

68- کوئی نہیں

69- 10 تمغے (4 طلائی، 6 کانسی)

70- 10 پہلوان

71- محمد عظیم، عبدالمجید، محمد اکرم، صلاح الدین

72- 9 تمغے (2 طلائی، 5 چاندی، 2 کانسی)

73- طاہر سعید، عبدالمجید

74- 10 تمغے (3 طلائی، 5 چاندی، 2 کانسی)

75- محمد یوسف، عبدالمجید، شاہد بٹ

76- 10 تمغے (4 طلائی، 6 چاندی)

77- لیاقت علی، عبدالمجید اور شاہد بٹ

78- 3 طلائی (محمد رافع، محمد بشیر اور عبدالمجید)

79- 10 تمغے (3 طلائی، 2 چاندی، 5 کانسی)

80- محمد بشیر بھولا بھالا

81- 7 تمغے (3 طلائی، 3 چاندی، 1 کانسی)

مانچسٹر (برطانیہ) میں کامن ویلتھ گیمز 2002ء میں پاکستانی دستے کی میزبان کے ہمراہ

لائبسک یونیورسٹی جرمنی سے ڈاکٹریٹ کی ڈگری مکمل ہونے پر اختتامی تقریب کے دوران
فیکلٹی ممبران اور دیگر دوست احباب

بیجنگ، دیوار چین

سپورٹس بورڈ میں ایم ایس سی فزیکل ایجوکیشن کے طلباء کا فیکلٹی ممبران کے ساتھ گروپ فوٹو

سائیکلنگ (Cycling)

سائیکلنگ کے مقابلوں کا نام آتے ہی ذہن میں فرانس کا نام آتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ فرانس کے لوگوں میں اس کھیل سے حد درجہ لگاؤ ہے اسی وجہ سے سائیکلنگ کو فرانس میں قومی کھیل کا درجہ حاصل ہے۔ دنیا کی پہلی سائیکل بھی 1790ء میں ایک فرانسیسی کامٹے ڈی سیورک (Comte De Sivrac) نے ایجاد کی جس میں لکڑی کے پہیے لگائے گئے۔ سائیکل کے دو پہیے لکڑی کی پھٹی سے آپس میں جوڑ دیئے جاتے تھے۔ سائیکل سوار پھٹی پر بیٹھ کر ایک پاؤں کی مدد سے اسے دھکا دے کر چلاتا تھا۔

1818ء میں ایک جرمن بیرن وان ڈریس (Baron Von Drais) نے پہیوں کے ساتھ ہینڈل اور گدی کا اضافہ کر کے سائیکل کو عام استعمال کے لیے موزوں بنا دیا۔ اس دوران 1839ء میں سکاٹ لینڈ کے ایک باشندے کرک پیٹرک (Kirk Patric) نے نئی سائیکل لوہے کے پہیوں سے تیار کر لی جو نوجوانوں میں بڑی مقبول ہوئی۔ کرک پیٹرک کو جدید سائیکل کا موجد بھی کہا جاتا ہے۔

دنیا میں پہلی باضابطہ سائیکل ریس 31 مئی 1868ء کو پیرس میں منعقد ہوئی۔ جس میں جیمز مور (James Moore) ریس جیتنے میں کامیاب ہوا۔ سائیکلنگ کا پہلا عالمی ادارہ انٹرنیشنل سائیکلنگ یونین 1900ء میں پیرس میں قائم ہوا جس نے سائیکلنگ کے قوانین مرتب کیے۔ 1965ء میں انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی کی منظوری سے شوقیہ کھلاڑیوں کے لیے ایک نیا ادارہ انٹرنیشنل ایمیچور سائیکلنگ فیڈریشن کے نام سے تشکیل پایا۔

اس وقت دنیا میں ٹور ڈی، فرانس، اٹلی اور سپین نامی مشہور سائیکلنگ مقابلے منعقد کیے جاتے ہیں جن میں ہزاروں سائیکل سوار حصہ لیتے ہیں۔ ٹور ڈی فرانس 1903ء میں پہلی بار

منعقد کی گئی۔ 3 ہزار 7 میل لمبی یہ سائیکل ریس 25 دنوں تک جاری رہتی ہے۔ پہلی ٹور ڈی فرانس ریس فرانس ہی کے کھلاڑی Mauriee Garin نے جیتی۔ سپین کے سائیکلسٹ Carlos Sastre ٹور ڈی فرانس 2008ء کے چیمپین بنے۔

اولمپک کھیلوں میں سائیکلنگ کو پہلی بار 1896ء کے اولمپک مقابلوں منعقدہ ایتھنز (یونان) میں شامل کیا گیا۔ ایتھنز میں منعقدہ ان مقابلوں میں 10 کھلاڑی شامل ہوئے جن میں 7 فرانسیسی اور 3 یونانی تھے۔ سائیکل ریس ہمیشہ اولمپکس کا حصہ رہی ہے۔ البتہ ریس سے متعلقہ قواعد وضوابط میں وقت کے ساتھ ساتھ تبدیلیاں آتی رہیں۔

ایشیاء کی سطح پر سائیکلنگ کو پہلی بار ایشیائی کھیلوں 1951ء میں شامل کیا گیا۔ بعد ازاں 1954ء کے ایشیائی کھیل (منیلا) میں سائیکلنگ شامل نہ کی گئی لیکن 1958ء کے بعد سائیکلنگ مسلسل ایشیائی کھیلوں کا حصہ ہے۔

پاکستان میں سائیکلنگ کے مقابلے 1948ء کے پہلے قومی کھیلوں میں شامل کیے گئے جن کا افتتاح قائداعظم محمد علی جناح نے اپنے دستِ مبارک سے کیا۔ ہر سال ٹور ڈی پاکستان سائیکل ریس منعقد ہوتی ہے جسکا فاصلہ 1800 کلومیٹر سے زائد بنتا ہے۔ ٹور ڈی پاکستان ریس کو اِس مقام تک پہنچتے ہوئے کئی دشوار مراحل سے گزرنا پڑا۔ 80 کی دھائی کے آغاز میں ٹور ڈی پنجاب سے اِس ریس کی بنیاد پڑی۔

حسن اتفاق ہے کہ پاکستان سائیکلنگ فیڈریشن کو آغاز ہی میں ایک نہایت مخلص لیڈر محمد سلیم بٹ میسر آ گیا جس نے نامساعد حالات کے باوجود کوئٹہ براستہ مزار قائد اس ریس کو بابِ خیبر تک وسعت دے ڈالی۔ اس طرح سائیکلنگ فیڈریشن کا یہ سالانہ ایونٹ انٹرنیشنل ریس کا درجہ حاصل کر گیا۔

پاکستان سائیکلنگ ٹیم اولمپک گیمز، کامن ویلتھ گیمز، ایشین گیمز اور جنوبی ایشیائی کھیلوں کے کئی مقابلوں میں حصہ لے چکی ہے۔ ذیل میں بین الاقوامی مقابلوں میں پاکستان سائیکلنگ ٹیم کی کارکردگی کا جائزہ پیش کیا جا رہا۔

☆ اولمپک گیمز اور پاکستان سائیکلنگ

اولمپک گیمز 1948ء منعقدہ لندن (برطانیہ) میں وزیر علی اور نقی ملک نے اولمپک سائیکلنگ مقابلوں میں پاکستان کی نمائندگی کی لیکن کوئی پوزیشن حاصل نہ کر پائے۔

اولمپک گیمز 1952ء منعقدہ ہلسنکی میں پاکستان سائیکلنگ ٹیم جن میں نقی ملک اور امتیاز بھٹی شریک ہوئے۔ دونوں سائیکلسٹ نے ایشیائی ممالک کے کھلاڑیوں میں برتری حاصل کی لیکن یورپ کے کھلاڑیوں سے شکست کھا گئے۔

اولمپک گیمز 1956ء منعقدہ میلبورن (آسٹریلیا) میں پاکستان کی 4 رکنی سائیکلنگ ٹیم جن میں نقی ملک، سلیم محمود، معراج دین اور شاہ رخ شامل ہیں نے حصہ لیا۔ پاکستانی سائیکلسٹس نے ان مقابلوں میں اپنی سابقہ پرفارمنس بہتر بنائی۔

اولمپک گیمز 1960ء منعقدہ روم (اٹلی) میں پاکستان کے ایم عاشق، اے آر بلوچ نے شرکت کی اور ایشیائی ممالک میں برتری برقرار رکھی۔

اولمپک گیمز 1964ء منعقدہ ٹوکیو (جاپان) میں پاکستانی سائیکلسٹس محمد حفیظ، محمد عاشق، لال بخش، ایم شفیع اور ایم سعید شریک ہوئے۔ پاکستان کے محمد شفیع نے 1000 میٹر ریس میں 23 ویں پوزیشن حاصل کی۔ یہ آخری اولمپک مقابلے تھے جن میں پاکستان سائیکلنگ ٹیم شریک ہوئی۔

☆ دولتِ مشترکہ کھیل اور پاکستان سائیکلنگ

دولت مشترکہ کھیلیں 1954ء منعقدہ وینکور (کینیڈا) کے سائیکلنگ مقابلوں

میں پاکستان کے نقی ملک، سلیم محمود، فاروق اور غلام حیدر بلوچ نے شرکت کی۔

دولت مشترکہ کھیلیں 1958ء کارڈف (برطانیہ) میں پاکستان کے واحد سائیکلسٹ شاہ رخ شریک ہوئے لیکن کسی قابل ذکر کارکردگی کا مظاہرہ نہ کر سکے۔

دولت مشترکہ کھیلیں 1970ء منعقدہ ایڈن برگ میں محمد حفیظ کی قیادت میں پاکستان کی 3 رکنی سائیکلنگ ٹیم نے شرکت کی۔ ٹیم کے دیگر ممبران میں لال بخش، منور بشیر اور غلام حسین شامل تھے لیکن کوئی پوزیشن حاصل نہ کر سکے۔

دولت مشترکہ کھیلیں 1998ء منعقدہ کوالالمپور (ملائیشیا) میں پاکستان کے محمد اقبال اور امجد علی نے سائیکلنگ کے مقابلوں میں شرکت کی۔ ادریس حیدر خواجہ ٹیم منیجر کے طور پر ٹیم کے ہمراہ گئے۔ پاکستانی ٹیم کسی قابل ذکر کارکردگی کا مظاہرہ نہ کر سکی۔

دولت مشترکہ کھیلیں 2002ء منعقدہ مانچسٹر (برطانیہ) میں پاکستان کے سائیکلسٹ دل شیر نے ان کھیلوں میں نمائندگی کی۔ دل شیر کوئی تمغہ حاصل نہ کر سکے۔

دولت مشترکہ کھیلیں 2006ء منعقدہ میلبورن (آسٹریلیا) میں پاکستان کی 2 رکنی سائیکلنگ ٹیم جو کہ محمد سلیم اور عمران شریف پر مشتمل تھی نے شرکت کی۔ دونوں کھلاڑی کوئی بہتر پوزیشن حاصل نہ کر سکے۔

☆ ایشیائی کھیل اور پاکستان سائیکلنگ

تیسرے ایشیائی کھیل 1958ء منعقدہ ٹوکیو (جاپان) میں پاکستان کی 6 رکنی سائیکلنگ ٹیم نے شرکت کی۔ پہلی مرتبہ ایشیائی سطح پر پاکستان نے سائیکلنگ کے مقابلوں میں 3 تمغے جن میں 2 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ شامل ہے جیتے۔ پہلا چاندی کا تمغہ 4000 میٹر ٹیم ایونٹ میں 4 کھلاڑیوں نے حاصل کیا۔ ان کھلاڑیوں میں ایم آر بلوچ، جی ایچ بلوچ، شاہ رخ اور ایم عاشق شامل ہیں۔ دوسرا چاندی کا تمغہ 2000 میٹر ٹینڈم ریس میں شاہ رخ اور ایم ایس فاروقی نے

حاصل کیا۔ کانسی کا واحد تمغہ انفرادی مقابلے میں شاہ رخ نے 1000 میٹر ریس میں جیتا۔

چھٹے ایشین گیمز 1970ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں محمد حفیظ کی قیادت میں لال بخش، منور بشیر اور غلام حسین پر مشتمل سائیکلسٹس نے شرکت کی۔ پاکستانی سائیکلسٹس اِن مقابلوں میں آخری پوزیشن پر رہے۔

ساتویں ایشین گیمز 1974ء منعقدہ تہران (ایران) میں پاکستانی سائیکلسٹ محمد اسلم 4000 میٹر کے انفرادی مقابلے میں چھٹی پوزیشن پر رہے جبکہ خادم حسین مقابلے کے دوران ایک حادثے کا شکار ہو کر شدید زخمی ہوا۔ جسے ایران کے ڈپٹی پرائم منسٹر نے اعزازی طلائی تمغے سے نوازا۔

دسویں ایشین گیمز سیئول 1986ء میں پاکستانی کھلاڑیوں رستم خان اور نصرت خان نے شرکت کی۔ دونوں کھلاڑی اِن مقابلوں کے ابتدائی راؤنڈ میں ہی مقابلے سے باہر ہو گئے۔

گیارھویں ایشین گیمز 1990ء منعقدہ بیجنگ (چین) میں پاکستان کی سائیکلنگ ٹیم جس میں نصرت خان، نثار احمد اور افتخار علی بٹ شامل ہیں میں حصہ لیا لیکن کوئی تمغہ جیتنے میں ناکام رہے۔

بارھویں ایشیائی کھیل 1994ء منعقدہ ہیروشیما (جاپان) اور تیرھویں ایشیائی کھیل 1998ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان سائیکلنگ ٹیم نے شرکت نہیں کی۔

چودھویں ایشیائی کھیل 2002ء منعقدہ بوسان (کوریا) میں پاکستان سائیکلنگ ٹیم نے حصہ لیا لیکن کوئی تمغہ حاصل نہ کر سکے

پندرھویں ایشین گیمز 2006ء منعقدہ دوحا (قطر) میں زاہد غلام، دل شیر علی اور راحیلہ بانو نے پاکستان کی نمائندگی کی لیکن کوئی تمغہ حاصل نہ کر سکے۔

☆ جنوبی ایشیائی کھیل اور پاکستان سائیکلنگ

چھٹے جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پہلی مرتبہ سائیکلنگ کے مقابلوں کو شامل کیا گیا۔ پاکستان نے اِن مقابلوں میں مجموعی طور پر 5 تمغے جیتے جن میں 1 طلائی، 1 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ پاکستان نے طلائی تمغہ 49 کلومیٹر میں مردوں کے ٹائم ٹرائل میں جیتا۔ جیتنے والے کھلاڑیوں میں دل شیر علی، ہارون رشید، عصمت علی اور ملک بشیر شامل ہیں۔ چاندی کا تمغہ پہلی پاکستانی خاتون سائیکلسٹ راحیلہ بانو نے 20 کلومیٹر میں جیتا۔ کانسی کا پہلا تمغہ راحیلہ بانو نے ہی 58 کلومیٹر روڈ ریس میں جیتا دوسرا کانسی کا تمغہ دل شیر علی نے 169 کلومیٹر روڈ ریس میں حاصل کیا۔ کانسی کا تیسرا تمغہ 30 کلومیٹر کے ٹیم ٹرائل میں خواتین کھلاڑیوں کے حصہ میں آیا۔ خواتین کی ٹیم میں راحیلہ بانو، عائشہ امین، انیلا ایوب اور مصباح مشتاق شامل ہیں۔

سائیکلنگ سے متعلق اہم سوالات

1- دنیا میں کب اور کہاں Cycling کے باقاعدہ مقابلے منعقد ہوئے

2- دنیا میں پہلے Cycling مقابلوں کا فاتح کون تھا

3- Tour De France پہلی مرتبہ کب منعقد ہوئی

4- Tour De France مقابلوں میں طویل ترین فاصلہ کب رکھا گیا

5- کس کھلاڑی نے Tour De France مقابلے سب سے زیادہ مرتبہ جیتے

6- Tour De France مقابلوں میں تیز ترین اوسط رفتار کتنی ریکارڈ کی گئی۔

7- کس کھلاڑی نے تیز ترین رفتار کا ریکارڈ قائم کیا

8- برطانیہ کے تیز ترین Cyclist کا نام کیا ہے۔

9- Cycling کے مقابلے Olympic میں کب شامل کیے گئے

10- سائیکلنگ کے اولمپک مقابلوں میں سب سے پہلا طلائی تمغہ کس نے جیتا

11- ایشین گیمز میں 2 تمغے حاصل کرنے والے پہلے پاکستانی Cyclist کا نام کیا ہے

12- پہلے قومی کھیلوں میں 1000 میٹر کے ٹائم ٹرائل کس کھلاڑی نے جیتے

13- پہلے قومی کھیلوں میں Sprint مقابلے کس کھلاڑی نے جیتے

14- پہلی Tour De Pakistan کب منعقد کی گئی

15- پہلی Tour De Pakistan کا فاتح کون تھا

16- سائیکلنگ کس ملک کا قومی کھیل ہے

17- Tour De Pakistan کا آغاز اور اختتام کس شہر میں ہوتا ہے

18- کس پاکستانی کھلاڑی کی ٹوکیو ایشین گیمز میں سائیکل پنکچر ہو گئی تھی اور وہ مقابلے سے باہر ہو گیا

19- انٹرنیشنل سائیکلنگ یونین کب بنی

20- 2003 میں Tour De Pakistan سائیکل ریس جیتنے والے کھلاڑی کا کیا نام ہے

21- 10 ویں سیف گیمز 2006 میں پاکستانی سائیکلسٹ دل شیر علی نے کتنے تمغے جیتے

22- 1994ء سے 2006ء تک مسلسل نیشنل سائیکلنگ چیمپئن شپ جیتنے والا کھلاڑی کون ہے

23- راحیلہ بانو نے کتنی بار قومی خواتین سائیکلنگ چیمپین ہونے کا اعزاز حاصل کیا

24- 10ویں سیف گیمز 2006ء میں کس خاتون کھلاڑی نے سلور اور براونز میڈل حاصل کیا

25- پاکستان کی سائیکلنگ ٹیم نے آخری بار کس اولمپکس میں شرکت کی

26- ایشین گیمز تہران 1974ء میں کس پاکستانی سائیکلسٹ کو اعزازی طلائی تمغہ دیا گیا

27- ٹوکیو ایشین گیمز 1958ء میں کن پاکستانی کھلاڑیوں نے چاندی کا تمغہ جیتا

28- لوہے کی سائیکل کا موجد کون ہے

29- سائیکلنگ کے میدان کو کیا کہتے ہیں

جوابات (سائیکلنگ)

1- 1868ء پیرس

2- Dr. James برطانیہ

3- 1903ء

4- 1926ء

5- Jaeques فرانس

6- 39.5km

7- John Haward, USA

8- David Le Grays

9- 1896ء

10- Paul Masson France

11- شاہ رخ

12- وزیر علی

13- آفتاب فرخ

14- 1983ء

15- مسعود صادق

16- فرانس

17- کراچی، پشاور

18- خواجہ ادریس

19- محمد عاشق

20- فرانس

21- 2 = ایک طلائی + ایک کانسی

22- دل شیر علی

23- 6بار 2002سے 2008 تک

24- راحیلہ بانو

25- 1964ء ٹوکیو اولمپکس

26- خادم حسین، کیونکہ وہ روڈ ٹریننگ میں شدید زخمی ہو گئے تھے

27- شاہ رُخ اور ایس ایم فاروقی (2000m Tandam Race)

28- کرک پیٹرک

29- ویلیوڈروم

سکواش (Squash)

سکوائش چاروں اطراف سے بند کورٹ میں ریکٹ سے کھیلے جانے والا کھیل ہے۔

سکواش کا کھیل انگلینڈ کے مشہور سکول ہارو (Harrow) میں لگ بھگ 1830ء میں شروع ہوا۔ سکواش کھیلنے کے لیے پہلا انڈورر کورٹ 1860ء میں ہارو (Harrow) ہی میں بنایا گیا۔ بیسویں صدی کے اوائل تک یہ کھیل برطانیہ کے سکول اور یونیورسٹیز تک ہی محدود رہا۔

1907ء میں امریکہ اس کھیل کی پہلی ایسوسی ایشن بنانے والا پہلا ملک بنا۔ اسی سال برٹش ٹینس اینڈ ریکٹ ایسوسی ایشن کا قیام بھی عمل میں لایا گیا۔ 1928ء میں برٹش سکواش ریکٹس ایسوسی ایشن وجود میں آئی۔ اُس وقت تک یہ کھیل شوقین اور پیشہ ور کھلاڑیوں کے مابین تقسیم تھا جن کی خدمات مخصوص کلب کوچنگ کے لیے معاوضے پر حاصل کرتے تھے۔

1950ء میں برطانیہ اور امریکہ کے مالیاتی اداروں کی جانب سے عام پبلک کورٹس بنانے کے بعد یہ کھیل مقبولیت کے مدارج طے کرتا چلا گیا اور 1980ء کی دہائی تک مقبولیت کے بامِ عروج پر پہنچ گیا۔

ورلڈ سکواش فیڈریشن کے 124 رکن ممالک ہیں جبکہ یہ کھیل دنیا بھر کے 153 ممالک میں کھیلا جاتا ہے۔ سکواش کھیلنے کے دنیا بھر میں پچاس ہزار سے زائد کورٹس موجود ہیں۔ سکواش کا کھیل کسی بھی اولمپک گیمز میں اب تک شامل نہیں کیا گیا البتہ ایشیاء کی سطح پر پہلی مرتبہ اسے 1998ء کی بنکاک میں ہونے والی تیرھویں ایشیائی کھیلوں میں شامل کیا گیا۔ علاوہ ازیں جنوبی ایشیائی ممالک کے مقابلوں میں بھی سکواش کو 2 مرتبہ شامل کیا گیا۔

☆ سکواش کا کھیل اور پاکستانی کھلاڑی:

سکواش وہ واحد انفرادی کھیل ہے جس میں پاکستانی کھلاڑیوں نے بین الاقوامی سطح پر اپنا لوہا منوایا ہے۔ دنیا بھر میں سکواش کے ذریعے پاکستان کو نمایاں مقام دلوانے والے کھلاڑیوں کا

تعلق پشاور کے قریب صوبہ سرحد کے ایک چھوٹے سے گاؤں "نواکلی" سے رہا۔ پاکستان میں سکواش کے کھیل کا سفر 1940ء سے شروع ہوتا ہے جب ہاشم خان اپنے والد عبداللہ خان کے ساتھ انگریزوں کے کلب میں ملازم تھے جہاں سکواش کھیلی جاتی تھی۔ والد کی وفات کے بعد ہاشم خان نے کلب میں بطور سکواش کوچ مستقل ملازمت اختیار کر لی۔ ہاشم خان کی شبانہ روز محنت نے انہیں سکواش کے فن میں ایک اعلیٰ مقام دلایا۔

1944ء میں ہاشم خان نے ایک انگریز سائمن کے کہنے پر بمبئی میں منعقد ہونے والے آل انڈیا ٹورنامنٹ میں حصہ لیا اور وہاں چیمپین شپ جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔ اگلے 2 سال تک انہوں نے کامیابی کے ساتھ اپنے اعزاز کا دفاع کیا۔ 1951ء میں ہاشم خان نے پہلی مرتبہ ایئر فورس کے ایک آفسر کی ذاتی کوششوں سے برٹش اوپن سکواش چیمپین شپ میں حصہ لیا جس میں انہوں نے بہترین عالمی کھلاڑیوں کو شکست دیکر پہلی بار عالمی نمبر 1 ہونے کا اعزاز حاصل کیا۔ 1951ء سے 1957ء کے درمیان ہاشم خان 7 بار عالمی چیمپین رہا۔ یہ اعزاز اس سے قبل کسی دوسرے کے نصیب میں نہیں آیا۔

1958ء میں ہاشم خان کے بھائی اعظم خان نے اپنے بڑے بھائی کے نقشِ قدم پر چلتے ہوئے مزید 5 سال تک یہ عالمی اعزاز برقرار رکھا۔ اِس خاندان کے دیگر عالمی سطح کے کھلاڑیوں میں ہاشم خان کے بھائی اعظم خان، چچازاد بھائی روشن خان، بیٹا شریف خان، بھتیجے محبّ اللہ خان، قمر زمان، جہانگیر خان (روشن خان کے بیٹے) اور جان شیر خان شامل ہیں۔ نواکلی کے کھلاڑیوں کی اس جگمگاتی کہکشاں نے سکواش کے افق کو ایک لمبے عرصے تک منور کیے رکھا۔

دنیائے سکواش کے دو اعلیٰ ترین مقابلوں، ورلڈ اوپن سکواش چیمپین شپ اور برٹش اوپن سکواش چیمپین شپ پر اسی خاندان کے کھلاڑیوں نے کم و بیش 29 سال تک حکمرانی کی۔ جہانگیر خان نے 10 مرتبہ برٹش اوپن اور پانچ مرتبہ ورلڈ اوپن جیت کر اپنا نام غیر فانی کروالیا۔ وہ دنیا کے کسی بھی کھیل کے واحد کھلاڑی ہیں جنہوں نے 550 بین الاقوامی مقابلوں میں لگاتار کامیابی حاصل کی۔ اور ایسا کم ہی شنید ہے کہ جہانگیر خان کے اس ریکارڈ کو کوئی دوسرا کھلاڑی پہنچ پائے۔ اسی طرح جان شیر خان کے مجموعی طور 8 مرتبہ ورلڈ اوپن جیتنے کے ریکارڈ کو بھی شاید ٹوٹتے ہوئے عرصہ لگے۔

عالمی سکواش فیڈریشن کے زیرِ اہتمام بین الاقوامی سطح پر اہم ترین مقابلوں میں ورلڈ سکواش اوپن، برٹش سکواش اوپن، آسٹریلین اوپن اور ہانگ کانگ اوپن شامل ہیں۔ لیکن ہم یہاں ورلڈ اوپن سکواش چیمپین شپ، برٹش اوپن (سینئر، جونیئر) سکواش چیمپین شپ، ایشیائی جونیئر سکواش چیمپین شپ اور جنوبی ایشیائی کھیلوں کے سکواش ٹورنامنٹس میں پاکستانی کھلاڑیوں کی حاصل کردہ فتوحات کا جائزہ لیں گے۔

☆ ورلڈ سکواش چیمپین شپ اور پاکستان سکواش:

پہلی عالمی سکواش چیمپین شپ 1976ء منعقدہ لندن (برطانیہ) میں پاکستانی کھلاڑی محب اللہ نے اپنی بہترین صلاحیتوں کا مظاہرہ کرتے ہوئے دنیائے سکواش کے کئی نامور کھلاڑیوں کو ابتدائی راؤنڈز میں شکست سے دوچار کیا۔ محب اللہ کا فائنل اُس وقت کے مضبوط ترین سکواش کے عالمی نمبر 1 آسٹریلوی کھلاڑی جیف ہنٹ سے ہوا جو ایک کڑے مقابلے کے بعد محب اللہ کو شکست دینے میں کامیاب ہوا۔

1977ء سے 1980ء تک کھیلی گئی تین ورلڈ چیمپین شپس میں پاکستان کے نامور کھلاڑی قمر زمان نے اپنی بہترین صلاحیتوں سے فائنل کھیلنے کا اعزاز حاصل کیا لیکن شومئ قسمت کہ وہ تینوں مرتبہ یہ ٹائٹل جیتنے میں ناکام رہا۔

1981ء میں سکواش کے افق پر اُس ستارے کا ظہور ہوا جس کی چکا چوند سے دوسرے ستارے وقتی طور پر ماند پڑ گئے۔ سکواش کے اُس روشن ستارے کا نام جہانگیر خان تھا جس نے عالمی سطح پر طویل مدت سے قائم آسٹریلین کھلاڑی جیف ہنٹ کی اجارہ داری ختم کر دی اور پہلی مرتبہ 1981ء کی ورلڈ سکواش چیمپین شپ جیت کر عالمی چیمپین بننے کا اعزاز حاصل کیا، جہانگیر خان 1981 سے 1985ء تک کی پانچ ورلڈ چیمپین شپس بالترتیب جیف ہنٹ، ڈین ویلیم، کرس ڈٹمار، قمر زمان اور راس نارمن کو فائنل میں ہرا کر جیتیں۔

10ویں عالمی سکواش چیمپین شپ 1986ء منعقدہ فرانس نیوزی لینڈ کے راس نارمن کے نام رہی۔ جنہوں نے فائنل میں جہانگیر خان کو شکست دیکر یہ اعزاز حاصل کیا اور

جہانگیر خان رنراپ رہے۔

11ویں عالمی سکواش چیمپین شپ 1987ء منعقدہ انگلینڈ نے دنیائے سکواش کو ایک اور پاکستانی کھلاڑی دیا جس نے اپنی بے پناہ محنت اور مہارت سے آنے والے دنوں میں سکواش کورٹس پر حکمرانی کی۔ اس عظیم کھلاڑی کا نام جان شیر خان تھا۔ جان شیر خان نے 11ویں عالمی سکواش چیمپین شپ میں کرس ڈتمار کو فائنل میں شکست دیکر پہلی مرتبہ عالمی چیمپین بننے کا اعزاز حاصل کیا۔

12ویں عالمی سکواش چیمپیئن شپ 1988ء منعقدہ ہالینڈ میں جہانگیر خان نے جان شیر خان کو شکست دے کر ایک مرتبہ پھر عالمی چیمپین بننے کا اعزاز حاصل کیا۔

13ویں عالمی سکواش چیمپین شپ 1989ء منعقدہ ملائیشیا میں جان شیر نے آسٹریلیا کے کرس ڈتمار کو ہرا کر چیمپین شپ جیتی۔

14ویں عالمی سکواش چیمپین شپ 1990ء منعقدہ فرانس میں بھی جان شیر خان نے دوبارہ کرس ڈتمار کو ہرا کر عالمی ٹائٹل جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔

15ویں عالمی سکواش چیمپین شپ 1991ء منعقدہ آسٹریلیا میں آسٹریلین کھلاڑی روڈنی مارٹن کے نام رہی اور فائنل میں جہانگیر خان کو شکست کا سامنا کرنا پڑا اور دسویں عالمی چیمپین شپ کی طرح اس مرتبہ بھی جہانگیر خان رنرزاپ رہے۔

16ویں عالمی سکواش چیمپین شپ 1992ء منعقدہ جنوبی افریقہ میں جان شیر نے کرس ڈتمار کو ہرا کر عالمی چیمپیئن شپ اپنے نام کرلی۔

17ویں عالمی سکواش چیمپین شپ 1993ء منعقدہ پاکستان میں جان شیر نے اپنے ہم وطن جہانگیر خان کو ہرا کر عالمی چیمپیئن شپ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

18ویں عالمی سکواش چیمپین شپ 1994ء منعقدہ سپین میں جان شیر برطانیہ کے پیٹر مارشل کو ہرا کر مسلسل تیسری بار عالمی چیمپیئن شپ اپنے نام کرلی۔

19ویں عالمی سکواش چیمپین شپ 1995ء منعقدہ مصر میں جان شیر نے برطانیہ کے ڈِل حارث کو ہرا کر مسلسل چوتھی بار ورلڈ ٹائٹل جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔

20ویں عالمی سکواش چیمپین شپ 1996ء منعقدہ پاکستان میں جان شیر نے آسٹریلیا کے روڈنی آئیلس کو ہرا کر مسلسل 5ویں بار ورلڈ ٹائٹل جیت کر عالمی ریکارڈ قائم کیا۔

21ویں عالمی سکواش چیمپین شپ 1997ء منعقدہ ملائیشیاء سے لے کر 32ویں عالمی سکواش چیمپین شپ 2008ء منعقدہ مانچسٹر (انگلینڈ) تک کوئی پاکستانی کھلاڑی ورلڈ سکواش کے فائنل تک نہ پہنچ سکا۔

☆ 1976ء تا 2008ء ورلڈ اوپن سکواش چیمپئن شپ مقابلوں کی تفصیل:

ٹیبل-I

سال	ونر	رنراپ	مقام
1976	جیف ہنٹ (آسٹریلیا)	محب اللہ (پاکستان)	لندن
1977	جیف ہنٹ (آسٹریلیا)	قمر زمان (پاکستان)	آسٹریلیا
1978	مقابلے نہیں ہوئے		
1979	جیف ہنٹ (آسٹریلیا)	قمر زمان (پاکستان)	کینیڈا
1980	جیف ہنٹ (آسٹریلیا)	قمر زمان (پاکستان)	آسٹریلیا
1981	جہانگیر خان (پاکستان)	جیف ہنٹ (آسٹریلیا)	کینیڈا
1982	جہانگیر خان (پاکستان)	ڈین ولیم (آسٹریلیا)	برطانیہ
1983	جہانگیر خان (پاکستان)	کرس ڈٹمار (آسٹریلیا)	جرمنی
1984	جہانگیر خان (پاکستان)	قمر زمان (پاکستان)	پاکستان
1985	جہانگیر خان (پاکستان)	روز نارمن (نیوزی لینڈ)	مصر
1986	روز نارمن (نیوزی لینڈ)	جہانگیر خان (پاکستان)	فرانس

1987	جان شیر خان (پاکستان)	کرس ڈٹمار (آسٹریلیا)	برطانیہ
1988	جہانگیر خان (پاکستان)	جان شیر خان (پاکستان)	ہالینڈ
1989	جان شیر خان (پاکستان)	کرس ڈٹمار (آسٹریلیا)	ملائیشیا
1990	جان شیر خان (پاکستان)	کرس ڈٹمار (آسٹریلیا)	فرانس
1991	روڈنی مارٹن (آسٹریلیا)	جہانگیر خان (پاکستان)	آسٹریلیا
1992	جان شیر خان (پاکستان)	کرس ڈٹمار (آسٹریلیا)	جنوبی افریقہ
1993	جان شیر خان (پاکستان)	جہانگیر خان (پاکستان)	پاکستان
1994	جان شیر خان (پاکستان)	پیٹر مارشل (برطانیہ)	سپین
1995	جان شیر خان (پاکستان)	ڈی۔ حارث (برطانیہ)	دمشق
1996	جان شیر خان (پاکستان)	روڈنی ائیلس (آسٹریلیا)	پاکستان
1997	روڈنی آئیلس (آسٹریلیا)	پیٹر نکول (سکاٹ لینڈ)	ملائیشیا
1998	جناتھن پاور (کینیڈا)	پیٹر نکول (سکاٹ لینڈ)	قطر
1999	پیٹر نکول (سکاٹ لینڈ)	احمد ابراوا (مصر)	مصر
2000	2000 اور 2001 میں مقابلے نہیں ہوئے		
2002	ڈیوڈ پالمر (آسٹریلیا)	جان وائٹ (سکاٹ لینڈ)	بیلجیم
2003	امر شبانہ (مصر)	تھیری لنکو (فرانس)	لاہور
2004	تھیری لنکو (فرانس)	لی بیچل (برطانیہ)	قطر
2005	امر شبانہ (مصر)	ڈیوڈ پالمر (آسٹریلیا)	ہانگ کانگ
2006	ڈیوڈ پالمر (آسٹریلیا)	گریگری گلیٹر (فرانس)	مصر
2007	امر شبانہ (مصر)	گریگری گلیٹر (فرانس)	برمودا
2008	رامے اشہور (مصر)	کریم درویش (مصر)	مانچسٹر (برطانیہ)

☆ برٹش اوپن سکواش چیمپین شپ اور پاکستان سکواش

سکواش کی تاریخ میں سب سے بڑا اور پرانا ٹورنامنٹ برٹش اوپن سکواش چیمپین شپ ہے۔ 1976ء میں سکواش کی پہلی عالمی چیمپین شپ منعقد ہونے سے پہلے اسی ٹورنامنٹ کے چیمپین کو ورلڈ چیمپین گردانا جاتا تھا۔ 1930ء میں شروع ہونے والے اس ٹورنامنٹ میں پاکستان کی پہلی شرکت اس کی آزادی کے بعد 1951ء میں ہاشم خان کی شمولیت سے ہوئی۔

1951ء کی برٹش اوپن سکواش چیمپین شپ منعقدہ لندن میں ہاشم خان نے مصر کے محمود الکریم کو شکست دے کر پہلی مرتبہ برٹش چیمپین شپ جیتی۔

1952ء کے برٹش اوپن سکواش چیمپین شپ منعقدہ لندن میں بھی ہاشم خان نے آئرلینڈ کے جے پی برنگٹن کو شکست دے کر دوسری مرتبہ برٹش اوپن جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔ اسی طرح ہاشم خان نے 1953,1954,1955,1956 میں منعقد ہونے والے برٹش اوپن مقابلے جیتنے کا اعزاز لگاتار 6 مرتبہ حاصل کیا۔

1957ء کی برٹش اوپن سکواش چیمپین شپ میں ہاشم خان کو فائنل میں شکست دینے والے اُن کے اپنے ہی چچازاد بھائی جہانگیر خان کے والد روشن خان تھے۔

1958ء کی برٹش اوپن سکواش چیمپین شپ میں ہاشم خان نے اپنے سگے بھائی اعظم خان کو شکست دے کر ساتویں مرتبہ برٹش اوپن کا اعزاز جیتنے میں کامیاب رہے۔

1959ء کی برٹش اوپن سکواش چیمپین شپ میں اعظم خان نے یہ اعزاز پہلی مرتبہ جیتا اور پھر لگاتار 1962ء تک وہ یہ چیمپین شپ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

1963ء سے 1981ء تک کی برٹش اوپن سکواش چیمپین شپ کے درمیان کا وہ دور تھا جس میں صرف ایک مرتبہ پاکستانی کھلاڑی قمر زمان 1975ء میں برٹش اوپن جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

برٹش اوپن سکواش چیمپین شپ 1982ء تا 1991ء کا دور وہ سنہرا دور تھا جس میں جہانگیر خان نے 10 مرتبہ برٹش اوپن جیت کر تقریباً نہ ٹوٹنے والا ریکارڈ قائم کر دیا۔

1992ء کی برٹش اوپن سکواش چیمپین شپ میں جہانگیر خان سے یہ اعزاز ایک اور عظیم پاکستانی کھلاڑی جان شیر خان نے حاصل کیا اور 1997ء تک لگا تار چھ سال تک برٹش اوپن چیمپین شپ جیتنے کا ریکارڈ قائم کیا۔ جان شیر خان کی ریٹائرمنٹ کے بعد سکواش کے میدان میں ایک ایسا خلا پیدا ہوا جو پر نہ ہو سکا۔ جان شیر خان کے بعد 2008ء تک کوئی پاکستانی کھلاڑی اس ٹورنامنٹ کے فائنل تک رسائی حاصل نہ کر سکا۔

☆ 1951ء تا 2008ء برٹش اوپن سکواش مقابلوں کی تفصیل:

ٹیبل-II

سال	ونر	رنراپ
1951	ہاشم خان (پاکستان)	محمود الکریم (مصر)
1952	ہاشم خان (پاکستان)	محمود الکریم (مصر)
1953	ہاشم خان (پاکستان)	آر بی ولسن (انگلینڈ)
1954	ہاشم خان (پاکستان)	اعظم خان (پاکستان)
1955	ہاشم خان (پاکستان)	اعظم خان (پاکستان)
1956	ہاشم خان (پاکستان)	روشن خان (پاکستان)
1957	روشن خان (پاکستان)	ہاشم خان (پاکستان)
1958	ہاشم خان (پاکستان)	اعظم خان (پاکستان)
1959	اعظم خان (پاکستان)	محب اللہ خان (پاکستان)
1960	اعظم خان (پاکستان)	روشن خان (پاکستان)
1961	اعظم خان (پاکستان)	محب اللہ خان (پاکستان)
1962	اعظم خان (پاکستان)	محب اللہ خان (پاکستان)
1963	محب اللہ خان (پاکستان)	اے اے ابوطالب (مصر)

1964	ابوطالب (مصر)	ایم اے اوڈی (سکاٹ لینڈ)
1965	ابوطالب (مصر)	اسلام امین (مصر)
1966	ابوطالب (مصر)	عبدالجواد (پاکستان)
1967	جے پی برنگٹن (آئر لینڈ)	عبدالجواد (پاکستان)
1968	جے پی برنگٹن (آئر لینڈ)	ابوطالب (مصر)
1969	جیف ہنٹ (آسٹریلیا)	سی نیٹکارو (آسٹریلیا)
1970	جے پی برنگٹن (آئر لینڈ)	جیف ہنٹ (آسٹریلیا)
1971	جے پی برنگٹن (آئر لینڈ)	عبدالجواد (پاکستان)
1972	جے پی برنگٹن (آئر لینڈ)	جیف ہنٹ (آسٹریلیا)
1973	جے پی برنگٹن (آئر لینڈ)	گوگی علاؤالدین (پاکستان)
1974	جیف ہنٹ (آسٹریلیا)	محمد یٰسین (پاکستان)
1975	قمرزمان (پاکستان)	گوگی علاؤالدین (پاکستان)
1976	جیف ہنٹ (آسٹریلیا)	محب اللہ خان (پاکستان)
1977	جیف ہنٹ (آسٹریلیا)	این نکارو (آسٹریلیا)
1978	جیف ہنٹ (آسٹریلیا)	قمرزمان (پاکستان)
1979	جیف ہنٹ (آسٹریلیا)	قمرزمان (پاکستان)
1980	جیف ہنٹ (آسٹریلیا)	قمرزمان (پاکستان)
1981	جیف ہنٹ (آسٹریلیا)	جہانگیر خان (پاکستان)
1982	جہانگیر خان (پاکستان)	ایچ جہاں (پاکستان)
1983	جہانگیر خان (پاکستان)	جی آواد (مصر)
1984	جہانگیر خان (پاکستان)	قمرزمان (پاکستان)

1985	جہانگیر خان (پاکستان)	کرس ڈٹمار (آسٹریلیا)
1986	جہانگیر خان (پاکستان)	آرنارمن (نیوزی لینڈ)
1987	جہانگیر خان (پاکستان)	جان شیر خان (پاکستان)
1988	جہانگیر خان (پاکستان)	آر مارٹن (آسٹریلیا)
1989	جہانگیر خان (پاکستان)	آر مارٹن (آسٹریلیا)
1990	جہانگیر خان (پاکستان)	آر مارٹن (آسٹریلیا)
1991	جہانگیر خان (پاکستان)	جان شیر خان (پاکستان)
1992	جان شیر خان (پاکستان)	سی رابرٹسن (آسٹریلیا)
1993	جان شیر خان (پاکستان)	کرس ڈٹمار (آسٹریلیا)
1994	جان شیر خان (پاکستان)	بریٹ مارٹن (آسٹریلیا)
1995	جان شیر خان (پاکستان)	پیٹر مارشل (انگلینڈ)
1996	جان شیر خان (پاکستان)	روڈنی آرئیلس (آسٹریلیا)
1997	جان شیر خان (پاکستان)	پیٹر نکول (سکاٹ لینڈ)
1998	پیٹر نکول (سکاٹ لینڈ)	جان شیر خان (پاکستان)
1999	ڈیوڈ پاور (کینیڈا)	پیٹر نکول (سکاٹ لینڈ)
2000	ڈیوڈ ایونز (ویلز)	پاول پرائش (آسٹریلیا)
2001	ڈیوڈ پالمر (آسٹریلیا)	کرس واکر (انگلینڈ)
2002	پیٹر نکول (سکاٹ لینڈ)	جان وائٹ (سکاٹ لینڈ)
2003	ڈیوڈ پالمر (آسٹریلیا)	پیٹر نکول (سکاٹ لینڈ)
2004	ڈیوڈ پالمر (آسٹریلیا)	امر شبانہ (مصر)
2005	انتھونی ایکنس (آسٹریلیا)	جیمز ولسٹروپ (انگلینڈ)

2006	نِک میتھیو (انگلینڈ)	ٹیری لنکو (فرانس)
2007	گیری گالٹیر (فرانس)	ٹیری لنکو (فرانس)
2008	ڈیوڈ پالمر (آسٹریلیا)	جیمز ولسٹروپ (انگلینڈ)

☆ برٹش جونیئر سکواش چیمپیئن شپ اور پاکستانی کھلاڑی

جنوری 2003ء میں ہونے والی برٹش اوپن جونیئر سکواش چیمپین شپ میں پاکستان کے تین کھلاڑیوں نے طلائی تمغے حاصل کیے اور اپنی اپنی کیٹیگری میں مقابلے جیتے۔ طلائی تمغہ جیتنے والے کھلاڑیوں میں عامر اطلس (انڈر-13)، یاسر بٹ (انڈر-17) اور سفیر اللہ خان (انڈر 19) شامل تھے۔

دوسری برٹش اوپن جونیئر سکواش چیمپین شپ 2004ء منعقدہ لندن میں وقار محبوب اور عامر اطلس نے بالترتیب انڈر-13 اور انڈر-15 کے ٹائٹل جیتے۔ جبکہ فرحان محبوب انڈر-17 میں رنراپ رہے۔

تیسری برٹش اوپن جونیئر سکواش چیمپین شپ 2005ء منعقدہ برطانیہ میں پاکستان کے تین کھلاڑیوں فرحان زمان (انڈر-13)، شعیب حسن (انڈر-15) اور باسط اشفاق (انڈر-19) نے طلائی تمغے حاصل کیے جبکہ بلال زمان نے انڈر-17 مقابلوں میں چاندی کا تمغہ جیتا۔

چوتھی برٹش اوپن جونیئر سکواش چیمپین شپ 2006ء منعقدہ برطانیہ میں پاکستانی کھلاڑیوں کی کارکردگی بہتر نہ رہی ان مقابلوں میں حمزہ بخاری (انڈر-13) نے چاندی جبکہ فرحان زمان (انڈر-15) اور شعیب حسن (انڈر-17) نے کانسی کے تمغے جیتے۔

پانچویں برٹش اوپن جونیئر سکواش چیمپین شپ 2007ء منعقدہ برطانیہ میں پاکستان کے ناصر اقبال انڈر-13 میں طلائی تمغے کے ساتھ پہلی پوزیشن پر رہے۔ جبکہ نوشیروان اور عامر اطلس نے بالترتیب انڈر-15 اور انڈر-19 میں چاندی کے تمغے جیتے۔

چھٹی برٹش اوپن جونیئر سکواش چیمپین شپ 2008ء منعقدہ برطانیہ میں پاکستان کے ناصر اقبال نے انڈر-15 میں چاندی کا تمغہ جیتا۔ جبکہ نوشیروان اور دانش اطلس کانسی کے تمغے حاصل کر سکے۔

☆ دولت مشترکہ کھیل اور پاکستان سکواش

دولت مشترکہ کھیل 1998ء منعقدہ کوالالمپور (ملائیشیا)، 2002ء منعقدہ بوسان (جنوبی کوریا) اور 2006ء منعقدہ میلبورن (آسٹریلیا) میں پاکستانی سکواش کے کھلاڑیوں نے شرکت کی لیکن کوئی بھی تمغہ جیتنے میں ناکام رہے۔

☆ ایشیائی جونیئر سکواش چیمپئن شپ اور پاکستانی کھلاڑی

پہلی ایشیائی جونیئر سکواش چیمپئن شپ 1983ء منعقدہ سنگاپور (ملائیشیا) میں پاکستان کے عمر حیات نے انفرادی ٹائٹل جیتا۔ ٹیم ایونٹ کا مقابلہ بھی پاکستانی کھلاڑیوں نے جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔ پاکستانی ٹیم عمر حیات، آصف زمان، احمد گل اور جان شیر خان پر مشتمل تھی۔

دوسری ایشیائی جونیئر سکواش چیمپئن شپ 1985ء منعقدہ ہانگ کانگ میں انفرادی مقابلے پاکستان کے جان شیر خان نے جیتے جبکہ ٹیم ایونٹ کا مقابلہ بھی پاکستانی کھلاڑیوں نے جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔

تیسری ایشیائی جونیئر سکواش چیمپئن شپ 1987ء منعقدہ کراچی (پاکستان) میں جان شیر خان نے انفرادی مقابلہ جیتا جبکہ ٹیم ایونٹ میں پاکستان نے ملائیشیا کو ہرا کر مسلسل تیسری مرتبہ کامیابی حاصل کی۔

چوتھی ایشیائی جونیئر سکواش چیمپئن شپ 1989ء منعقدہ بحرین میں پاکستان کے عبدالرشید نے انفرادی طور پر چیمپئن شپ جیت لی۔

پانچویں ایشیائی جونیئر سکواش چیمپئن شپ 1991ء منعقدہ سری لنکا میں پاکستان کے عبدالرشید نے ایک بار پھر کامیابی حاصل کر کے اپنے اعزاز کو برقرار رکھا۔ ٹیم ایونٹ میں بھی پاکستان نے ایک بار پھر ملائیشیا کو 0-3 سے ہرا کر ٹورنامنٹ اپنے نام کر لیا۔

چھٹی ایشیائی جونیئر سکواش چیمپئن شپ 1993ء منعقدہ سنگاپور میں

1983ء کے بعد پہلی بار پاکستان کو انفرادی اور ٹیم ایونٹ میں ناکامی کا سامنا کرنا پڑا۔ پاکستان کے کمیل محمود سنگاپور کے جیکی لی سے فائنل ہار گئے جبکہ ٹیم ایونٹ میں انڈیا نے پاکستان کو ہرادیا۔

ساتویں ایشیائی جونیئر سکواش چیمپئن شپ 1995ء منعقدہ ہانگ کانگ میں پاکستان کے امجد خان نے جیکی لی کو فائنل میں ہرا کر انفرادی ٹائٹل جیت لیا جبکہ ٹیم ایونٹ میں پاکستان ملائیشیا سے ہار گیا۔

آٹھویں ایشیائی جونیئر سکواش چیمپئن شپ 1997ء منعقدہ چنائی (انڈیا) میں پاکستان کے منصور زمان نے سنگل ٹائٹل جیتنے کا اعزاز حاصل کیا جبکہ ٹیم ایونٹ مقابلے بھی پاکستان نے جیتے۔

نویں ایشیائی جونیئر سکواش چیمپئن شپ 1999ء منعقدہ ملائیشیا میں پاکستان کے منصور زمان نے اپنے اعزاز کا کامیابی سے دفاع کیا جبکہ ٹیم ایونٹ میں بھی پاکستانی کھلاڑیوں نے کامیابی حاصل کرلی۔

دسویں ایشیائی جونیئر سکواش چیمپئن شپ 2001ء منعقدہ چنائی (انڈیا) میں پاکستان کے شاہد زمان ملائیشیا کے ازلان سکندر سے فائنل ہار گئے البتہ ٹیم ایونٹ میں پاکستان نے اپنا اعزاز برقرار رکھا۔

گیارھویں ایشین جونیئر سکواش چیمپئن شپ 2003ء منعقدہ اسلام آباد میں فرحان محبوب (جان شیر خان کا بھتیجا) نے ایشین ٹائٹل جیتا۔ اس کے علاوہ ٹیم ایونٹ بھی پاکستانی کھلاڑی جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

بارھویں ایشیائی جونیئر سکواش چیمپئن شپ 2005ء منعقدہ چنائی (انڈیا) میں پاکستان کے عامر اطلس انفرادی مقابلے جیتنے میں کامیاب ہوئے جبکہ پاکستان نے ٹیم ایونٹ میں بھی کامیابی حاصل کی۔

تیرھویں ایشیائی جونیئر سکواش چیمپئن شپ 2007ء منعقدہ ہانگ کانگ میں پاکستان کے فرحان محبوب نے ایک بار پھر ایشین جونیئر کا اعزاز حاصل کرلیا۔ ٹیم ایونٹ بھی

پاکستانی کھلاڑی جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

چودھویں ایشیائی جونیئر سکواش چیمپین شپ 2009ء منعقدہ چنائی (انڈیا) میں پاکستان ممبئی حملوں کی وجہ سے شرکت نہ کر سکا۔

☆ جنوبی ایشیائی کھیل اور پاکستان سکواش

چوتھے جنوبی ایشیائی کھیل 1989ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں سکواش کا کھیل پہلی مرتبہ شامل کیا گیا۔ پاکستانی کھلاڑیوں نے 2 طلائی اور 1 کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔ پہلا طلائی تمغہ انفرادی مقابلے میں مقصود حنیف نے جیتا۔ جبکہ دوسرا طلائی تمغہ ٹیم ایونٹ میں حاصل کیا گیا جسکے کھلاڑیوں میں مقصود حنیف، احمد گل اور شمشاد شامل تھے۔ کانسی کا واحد تمغہ انفرادی مقابلے میں احسان اللہ نے حاصل کیا۔

نویں جنوبی ایشیائی کھیل 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں 8 کھلاڑیوں پر مشتمل ٹیم قومی دستے میں شامل کی گئی جس نے 2 طلائی، 2 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے جیتے۔ طلائی تمغے منصور زمان نے مردوں کے انفرادی اور مردوں کے ٹیم ایونٹ میں حاصل کیے۔ جبکہ شاہد زمان نے مردوں کے انفرادی مقابلے میں چاندی کا تمغہ جیتا۔ دوسرا چاندی کا تمغہ عورتوں کی ٹیم ایونٹ میں پاکستان کے حصے میں آیا۔ کانسی کے دونوں تمغے عورتوں کے انفرادی مقابلے میں مقدس اشرف اور ماریہ طور نے جیتے۔

دسویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ کولمبو میں پاکستان کے کھلاڑیوں نے شرکت کی جس میں 2 سونے اور 2 کانسی کے تمغے حاصل کیے۔ طلائی تمغے سنگلز میں منصور زمان اور ٹیم ایونٹ میں منصور زمان کے ساتھ عامر اطلس اور یاسر بٹ نے حاصل کیے۔ اس کے علاوہ عامر اطلس نے سنگلز مردوں میں کانسی کا تمغہ جیتا۔ پاکستان کی خواتین کھلاڑیوں کارلا خان ماریہ طور، مقدس اشرف اور مصباح رانی نے کانسی کا تمغہ ٹیم ایونٹ میں اپنے نام کیا۔

پاکستان نے سکواش کے میدان میں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں مجموعی طور پر 13 تمغے جیتے جن میں 6 طلائی، 2 چاندی اور 5 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔

☆ جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کے سکواش مقابلوں میں حاصل کردہ میڈل کی تفصیل:

نمبر شمار	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
IV	1989	2	-	1	3
IX	2004	2	2	2	6
X	2006	2	-	2	4
ٹوٹل		6	2	5	13

☆ آزادی کے بعد سکواش کے کھیل پر عالمی سطح پر نصف صدی تک پاکستان کے کئی نامور کھلاڑیوں کی حکمرانی رہی۔ سکواش کے کھیل سے منسلک یوں تو بڑی تعداد میں ایسی شخصیات ہیں جنہوں نے اپنی کامیابیوں اور کامرانیوں کے طفیل پاکستان کا سبز ہلالی پرچم دیارِ غیر میں ایک عرصہ تک بلند کیے رکھا۔ وقت اور جگہ کی قلت کے باعث یہاں ہم چند شخصیات کا تذکرہ کریں گے جن کی کوششوں سے بین الاقوامی سطح پر پاکستان نے کھیلوں کی دنیا میں ایک خاص مقام حاصل کیا۔

☆ **جہانگیر خان** دس مرتبہ برٹش اوپن، 6 مرتبہ ورلڈ چیمپئن شپ اور 5 سال تک 550 میچز میں ناقابل شکست رہنے والا ایک منفرد کھلاڑی ہے۔ اسے عالمی سطح پر سکواش میں وہی مقام حاصل ہے جو باکسنگ میں محمد علی اور فٹ بال میں پیلے کو حاصل ہے۔ جہانگیر خان 8 سال تک عالمی سکواش فیڈریشن کے بلا مقابلہ صدر رہے۔ سکواش کورٹ کے اندر اور باہر اپنے مثالی طرز عمل کے باعث جہانگیر خان کو پاکستان کی نوجوان نسل کا رول ماڈل کہا جاسکتا ہے۔

☆ جان شیر خان کی فتوحات کا دائرہ بھی دیگر کھلاڑیوں سے کچھ کم نہیں۔ 6 مرتبہ برٹش اوپن اور 8 مرتبہ ورلڈ چیمپین شپ جیتنے والے اِس کھلاڑی نے اپنے کیئریر کے آغاز میں اپنے ناقابل تسخیر دماغی کھیل کے باعث عالمی منظرنامے پر جگہ بنائی۔ دبلے پتلے جسم کے مالک اس تیز و طرار طبیعت کے مالک نے برسوں سکواش کورٹ پر اپنی کامیابی کے جھنڈے گاڑے۔ وہ اپنے

خیالات کے اظہار میں کسی مصلحت کو خاطر میں نہیں لاتے۔ انکے کھیل کی امتیازی خصوصیت اپنے حریف کو لمبی ریلیز میں الجھا کر سٹیمنا کے بل بوتے پر نڈھال کر دینے میں مضمر تھی۔ ایک اخباری نمائندے نے جب انہیں "سیلف میڈ" (Self Made) انسان کہہ کر خراج تحسین پیش کرنے کی کوشش کی تو انہوں نے اس کی تصحیح کچھ یوں کی "میں سیلف میڈ نہیں گاڈ میڈ (God Made) ہوں" یہ مختصر جملہ اپنے اندر جہان معنی لیے ہوئے ہے اور جان شیر خان کے اللہ تعالیٰ پر توکل کا پتہ دیتا ہے۔

☆ ہاشم خان: ملک وقوم کے لیے بین الاقوامی سطح پر اسکواش کے شعبے میں اعزاز حاصل کرنے والا پہلا کھلاڑی ہے۔ ہاشم خان نے 35 سال کی عمر میں 1951ء میں پہلی بار برٹش اوپن جیتی۔ ہاشم خان 7 مرتبہ برٹش اوپن اور 6 مرتبہ مسلسل برٹش اوپن جیتنے کا اعزاز بھی رکھتے ہیں۔ آخری بار ہاشم خان نے 1958ء میں 45 سال کی عمر میں برٹش اوپن جیتی۔

☆ اعظم خان ہاشم خان کے چھوٹے بھائی اعظم خان نے بین الاقوامی سطح پر متعدد کامیابیاں حاصل کیں۔ انہوں نے 1959ء سے 1962ء تک چار مرتبہ برٹش اوپن سکواش چیمپین شپ جیتی۔ انہیں 10 بار برٹش اوپن کھیلنے کا اعزاز حاصل ہے۔ اپنے کیئریر کے عروج پر کے دوران بیٹے کی موت سے دل برداشتہ ہو کر کھیل سے لاتعلق ہو گئے۔

☆ **قمر زمان** عالمی درجہ بندی میں صف اول کے کھلاڑی رہے ہیں۔ ان کے کھیل کی خاص بات طاقتور سمیش تھی جس کی بدولت وہ مخالفین کے پیروں تلے سے زمین کھینچ لیتے تھے۔ اس سٹائلش (Stylish) اور سخت ہٹنگ (Hard Hitting) کھلاڑی نے بھی پاکستان سکواش کے لئے متعدد اعزازات جیتے۔ انہیں 4 مرتبہ ورلڈ سکواش کا فائنل کھیلنے کا اعزاز حاصل ہے۔ اُن کے صاحبزادے منصور زمان بھی پاکستان کے قومی چیمپئن اور عالمی درجہ بندی میں نمایاں کھلاڑی ہیں۔

☆ روشن خان: ہاشم خان کے بعد روشن خان نے سکواش کے میدان میں پاکستان کا جھنڈا بین الاقوامی سطح پر بلند کیا۔ روشن خان پاکستان کے قابل فخر کھلاڑی رہے۔ 1954ء میں

ڈن لوپ اوپن کے فائنل میں مصر کے محمود الکریم کو ہرا کر کامیابی حاصل کی۔ روشن خان نے برٹش اوپن مقابلہ 1 بار جیتا جبکہ 2 مقابلوں میں رنر اپ رہے۔

☆ **محب اللہ جونیئر:** جان شیر خان کے بڑے بھائی ہیں۔ انہوں نے 1976ء کے برٹش اوپن چیمپین شپ میں سیمی فائنل میں اپنے ہم وطن قمر زمان کو شکست دے کر فائنل تک رسائی حاصل کی اور جیف ہنٹ کے ساتھ فائنل مقابلے میں رنر اپ رہے۔ آج کل پاکستان سپورٹس بورڈ میں بطور سکواش کوچ خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔

حکومت پاکستان نے سکواش کے جن کھلاڑیوں کو ان کی قومی اور انتظامی خدمات کے اعتراف میں خصوصی ایوارڈ سے نوازا اُن کے نام درج ذیل ہیں:

نمبر شمار	نام	سال	ایوارڈ
-1	جہانگیر خان	1989	ہلال امتیاز
-2	جان شیر خان	1997	" "
-3	جان شیر خان	1993	ستارۂ امتیاز
-4	رحمت خان	2005	تمغۂ امتیاز
-5	ہاشم خان	1958	تمغۂ حسن کارکردگی
-6	روشن خان	1960	" "
-7	اعظم خان	1961	" "
-8	جہانگیر خان	1982	" "
-9	قمر زمان	1984	" "
-10	جان شیر خان	1988	" "
-11	محب اللہ جونیئر	1994	" "
-12	ہاشم خان	2007	" "
-13	ہاشم خان	1959	تمغۂ قائد اعظم

سکواش کے اہم سوالات

1- سکواش کی برطانوی ایسوسی ایشن کب بنی

2- پہلی باقاعدہ سکواش کی چیمپئن شپ کس نے جیتی

3- امریکہ کی سکواش فیڈریشن کا قیام کب عمل میں آیا

4- انٹرنیشنل سکواش فیڈریشن کا قیام کب عمل میں آیا

5- سکواش کی پہلی ورلڈ اوپن چیمپئین شپ کب منعقد ہوئی

6- پہلی ورلڈ اوپن چیمپئین شپ کا فاتح کون تھا

7- جہانگیر خان کتنے سال تک ورلڈ سکواش میں بغیر شکست کے چھایا رہا

8- جیف ہنٹ نے کتنی مرتبہ ورلڈ اوپن سکواش ٹائٹل جیتا

9- 1993ء کے ورلڈ کپ اوپن سکواش مقابلوں میں جان شیر خان نے کسے شکست دی

10- سکواش کے Amateur بین الاقوامی مقابلے پہلی مرتبہ کب ہوئے

11- سکواش کا پہلا ورلڈ کپ ماسٹر کب منعقد ہوا

12- پہلے سکواش ورلڈ کپ کا فاتح کون تھا

13- اُس پاکستانی کا نام بتائیں جس نے برٹش اوپن 3 مرتبہ جیتی

14- پہلی برٹش اوپن چیمپین شپ کب منعقد ہوئی

15- جہانگیر خان کے پاکستانی کوچ کا نام بتائیں

16- جہانگیر خان نے کتنے عرصہ تک کوئی بھی میچ نہیں ہارا

17- دنیا کے طویل دورانیے کے انٹرنیشنل سکوائش میچ کا وقت بتائیں

18- دنیا کے کم سے کم وقت میں کھیلے جانے والے انٹرنیشنل میچ کا وقت بتائیں

19- پہلی ایشین جونیئر چیمپین شپ کب منعقد ہوئی

20- 1933 سے 1938 تک British Open چیمپئین شپ کس نے جیتی

21- کتنے عرصے تک ہاشم خان کے پاس Brithish Open کا ٹائٹل رہا

-22 کس سال روشن خان نے پہلی مرتبہ برٹش اوپن جیتی

-23 1976ء سے 1981ء تک کون برٹش اوپن کا فاتح رہا

-24 کس سال قمر زمان نے برٹش اوپن جیتی

-25 سب سے زیادہ مرتبہ برٹش اوپن جیتنے کا ریکارڈ کس نے قائم کیا

-26 پہلی ایشین جونیئر سکواش چیمپئین شپ کس نے جیتی

-27 جیف ہنٹ نے کتنی بار برٹش اوپن جیتی

-28 انٹرنیشنل سکواش فیڈریشن برائے خواتین کب وجود میں آئی

-29 کتنی مرتبہ Susan Devoy نے Women World Open سکواش چیمپئین شپ جیتی

-30 اُس خاتون کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے پہلی برٹش اوپن ویمن چیمپین شپ جیتی

-31 اُس پہلے پاکستانی کا نام بتائیں جس نے North American Open Championship جیتی

-32 پاکستان نے پہلی مرتبہ کب سکواش کے انٹرنیشنل مقابلوں میں حصہ لیا

-33 جہانگیر خان نے پہلی ورلڈ امیچور سکواش چیمپئین شپ کب جیتی

-34 جہانگیر خان کو سکواش میں ایک لقب سے پکارا جاتا ہے وہ کیا ہے

-35 اُس پاکستانی سکواش کے کھلاڑی کا نام بتائیں جس کے نام پر ایک ریلوے سٹیشن کا نام رکھا گیا۔

-36 سکواش کا پرانا نام کیا ہے

-37 پہلی پاکستانی خاتون نیشنل سکواش چیمپین کا نام کیا ہے

-38 10ویں سیف گیمز میں پاکستان نے سکواش میں کتنے تمغے جیتے

-39 مردوں میں پاکستان کے موجودہ نمبر 1 کھلاڑی کون ہے

-40 عورتوں میں پاکستان کی 2008ء کی نمبر 1 کھلاڑی کون ہے

-41 جان شیر خان نے کتنی بار ورلڈ اوپن جیتی

42- جان شیر خان نے پہلی بار کب ورلڈ سکواش چیمپین شپ جیتی

43- دسویں سیف گیمز میں عورتوں کی ٹیم نے کون سا تمغہ جیتا

44- 9ویں سیف گیمز میں پاکستان نے سکواش میں کتنے میڈل حاصل کیے

45- چوتھی سیف گیمز میں پاکستان نے سکواش میں کتنے تمغے جیتے

46- 9ویں سیف گیمز میں مردوں کا انفرادی ٹائٹل کس نے حاصل کیا

47- کیا 9ویں سیف گیمز میں مردوں کا ڈبلز ایونٹ شامل تھا

48- پاکستان سکواش فیڈریشن کے موجودہ سیکرٹری کا نام کیا ہے

49- پاکستان سکواش فیڈریشن کے موجودہ صدر کا نام کیا ہے

50- منصور زمان کے والد کا کیا نام ہے

51- منصور زمان نے پہلی دفعہ ایشین جونیئر چیمپین شپ کب جیتی

52- جان شیر خان نے 1997ء کی فرنچ اوپن میں کس کو آخری تین سیٹ میں شکست دی

53- ورلڈ اوپن سکوائش کا سب سے کم وقت میں ختم ہونے والا میچ کس کے درمیان تھا

54- زرک جہاں خان نے کتنی بار ایشین چیمپین کا اعزاز حاصل کیا

55- 13ویں ایشین گیمز بنکاک 1998ء میں سکوائش کے مقابلہ میں کن پاکستانی کھلاڑیوں نے طلائی اور چاندی کا تمغہ جیتا

56- 1999ء میں ورلڈ ٹیم سکوائش چیمپین شپ (قاہرہ) میں پاکستان نے کونسی پوزیشن حاصل کی

57- ورلڈ اوپن سکوائش چیمپین 2007ء کون ہے

58- امر شبانہ نے ورلڈ چیمپین شپ کتنی بار جیتی

59- ورلڈ اوپن سکواش 2008ء کا چیمپین کون ہے۔

60- ورلڈ اوپن 2008ء کہاں منعقد کی گئی

61- پہلی ورلڈ سکواش چیمپین شپ کا رنر اپ کھلاڑی کون تھا

62- پہلی ورلڈ سکواش چیمپین شپ کہاں منعقد کی گئی

63- جان شیر خان کو ورلڈ اوپن سکواش میں کس کھلاڑی کے ساتھ زیادہ مرتبہ فائنل کھیلنے کا موقع ملا
64- آخری مرتبہ ورلڈ اوپن سکواش مقابلے کس پاکستانی کھلاڑی نے جیتے
65- 1952ء میں منعقدہ دوسرے برٹش اوپن سکواش مقابلوں کا فاتح کون ہے
66- 1958ء کے برٹش اوپن مقابلے کا فائنل کن دو پاکستانی بھائیوں کے درمیان کھیلا گیا
67- اعظم خان نے آخری مرتبہ کب برٹش اوپن سکواش مقابلے جیتے
68- ورلڈ اوپن سکواش 2008ء کا چیمپین کون ہے۔
69- ورلڈ اوپن سکواش 2008ء کہاں منعقد کی گئی
70- پہلی ایشین جونیئر سکواش چیمپین شپ 1983ء کہاں منعقد کی گئی
71- پہلی ایشین جونیئر سکواش چیمپین شپ 1983ء میں پاکستان نے ٹیم ایونٹ میں کونسا تمغہ جیتا
72- دوسرے ایشین جونیئر سکواش چیمپین شپ 1985ء منعقدہ ہانگ کانگ مقابلے کس پاکستان نے جیتے۔
73- تیسرے ایشین جونیئر سکواش چیمپین شپ 1987ء منعقدہ کراچی کا ونر کون تھا
74- چوتھے ایشین جونیئر سکواش چیمپین شپ 1989ء میں کس پاکستانی کھلاڑی نے انفرادی مقابلہ جیتا
75- چھٹے اور ساتویں ایشین جونیئر سکواش چیمپین شپ میں پاکستان نے ٹیم ایونٹ میں کونسی پوزیشن لی
76- آٹھویں ایشین جونیئر سکواش چیمپین شپ 1997ء میں کس پاکستانی نے سنگل ٹائٹل جیتا
77- نویں ایشین جونیئر سکواش چیمپین شپ 1999ء میں سنگل ٹائٹل کس پاکستانی نے جیتا
78- دسویں ایشین جونیئر سکواش چیمپین شپ 2001ء میں پاکستان کی سنگلز مقابلوں میں کیا پوزیشن رہی
79- گیارھویں ایشین جونیئر سکواش چیمپین شپ 2003ء میں پاکستان نے سنگل اور ٹیم ایونٹ میں کونسا تمغہ جیتا۔
80- چودھویں ایشین جونیئر سکواش چیمپین شپ 2008ء میں پاکستان کے عامر اطلس نے 17-4 میں کونسی پوزیشن حاصل کی۔

جوابات (سکواش)

1- 1928ء

2- John Misbey, 1907

3- 1907ء

4- 1967ء

5- 1976ء

6- Geoff Hunt (آسٹریلیا)

7- 5 سال

8- 4 مرتبہ

9- جہانگیر خان

10- 1967ء

11- 1984ء

12- جہانگیر خان

13- اعظم خان

14- 1930ء

15- رحمت خان

16- 5 سال تک

17- 2 گھنٹے 45 منٹ

18- 6 منٹ 27 سیکنڈ

19- 1983ء، کوالالمپور

20- F. D. Amr Bey
(Egupt)

21- 6 سال تک

23- Geoff Hunt (آسٹریلیا)

22- 1951ء

25- جہانگیر خان، 10 سال

24- 1975ء

27- 8 بار

26- عمر حیات (پاکستان)

29- 5 مرتبہ

28- 1976ء

31- ھاشم خان

30- Joyce Cave

33- 1981ء (کینیڈا)

32- 1950ء

35- ہاشم خان

34- وِنڈر بوائے

37- نبیلہ نعیم

36- ریکٹس

39- شاہد زمان

38- 4 تمغے
(2 طلائی، 1 چاندی اور 1 کانسی)

40- کارلہ خان

41- 8 بار

42- 1987ء

43- 1 کانسی

44- 2 طلائی، 2 چاندی اور 2 کانسی

45- 3 تمغے (2 طلائی اور 1 کانسی)

46- منصور زمان

47- نہیں

48- شمس الحق
49- ایئر چیف مارشل تنویر محمود احمد
50- قمر زمان
51- 1997ء چنائی، انڈیا
52- Rodney Eyle
53- 49 منٹ، جہانگیر خان بمقابلہ قمر زمان 1984ء
54- دو بار 1994ء اور 1998ء
55- زرک جہان خان (گولڈ) امجد خان (سلور)
56- 12 ویں
57- Amr Shabana (Egypt)
58- تین بار 2003، 2005 اور 2007
59- رامی الشہور (مصر)
60- مانچسٹر (برطانیہ)
61- محب اللہ (پاکستان)
62- لندن
63- کرس ڈٹمار
64- جان شیر خان
65- ہاشم خان
66- اعظم خان اور ہاشم خان
67- 1962ء
68- رامی اشہور
69- مانچسٹر برطانیہ
70- سنگاپور
71- طلائی
72- جان شیر خان
73- جان شیر خان
74- عبدالرشید
75- دوسری
76- منصور زمان
77- منصور زمان
78- دوسری
79- طلائی
80- دوسری

شطرنج (Chess)

شطرنج دنیا میں بورڈ پر کھیلے جانے والے کھیلوں میں سب سے زیادہ مقبول کھیل ہے جسے بادشاہوں کا کھیل بھی کہا جاتا ہے۔ شطرنج کا سرا انسانی تاریخ کے آغاز سے ہی ملتا ہے۔ فلسفیوں کے نزدیک اسے دماغی کھیل کہا جاتا ہے۔ دماغی صلاحیتوں کے فروغ کے لیے اسے مہمیز کا درجہ حاصل ہے۔ شطرنج دماغ کے ذریعے بورڈ پر لڑی جانے والی ایک جنگ کا نقشہ پیش کرتا ہے جس میں دو فریق حصہ لیتے ہیں اور اپنی اپنی چالوں سے مخالف فریق کو زیر کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ مربع شکل کے ایک بورڈ پر 16 ٹکڑوں پر مشتمل ایک فوج ہوتی ہے جس میں بادشاہ، پیادہ اور سوار شامل ہوتے ہیں جن کا مقصد دشمن پر حملہ کر کے مخالف فوج کے افراد کو ہلاک کرنا یا ان کو گھیرے میں لینا شامل ہے۔ دوسری جانب کی فوج کا بنیادی مقصد ہر صورت میں بادشاہ کی حفاظت ہوتا ہے۔ بادشاہ کی مات دراصل پوری فوج کی شکست تسلیم کی جاتی ہے۔

شطرنج کی ابتداء 3000 قبل مسیح میں ہندوستان میں گپتا کے عہد سے ہوئی۔ اس کے علاوہ دوسری صدی قبل مسیح میں یہ کھیل چین میں کھیلے جانے کے بھی شواہد ملے ہیں۔ چھٹی صدی میں یہ کھیل ایران پہنچا تو اس کا نام شطرنج رکھا گیا جہاں اس کھیل کے نئے قوانین مرتب کیے گئے۔ ایران میں مسلمانوں کی آمد کے بعد یہ کھیل وہاں سے اسلامی دنیا کے ساتھ ساتھ سپین سے ہوتا ہوا 1000ء میں یورپ کے دیگر ممالک تک پھیل گیا۔ 1475ء میں شطرنج کے قوانین میں تبدیلی آئی اور ملکہ اور بشپ اس میں شامل کیے گئے۔

شطرنج کی پہلی کتاب سپین میں 1495ء میں مرتب کی گئی۔ شطرنج کے کھیل میں پروفیشنل کھلاڑیوں کی شمولیت 1600ء میں ہوئی۔ سپین میں مسلمان حکمرانوں کے شاہی دربار میں اس کھیل کو بڑی اہمیت حاصل تھی۔ سپین سے یہ کھیل پہلے اٹلی اور پھر برطانیہ اور دیگر یورپی ممالک میں متعارف ہوا۔ اسی دور میں شطرنج پورے ہندوستان میں بڑے شوق سے کھیلا جاتا رہا۔ شہزادہ جہانگیر ایرانی اور سمرقند بخارا کے شہزادوں سے یہ کھیل ایسے فرشی بورڈ پر کھیلا کرتے تھے جس

پر مہروں کی جگہ حسین و جمیل کنیزیں کھڑی کی جاتی تھیں۔اب شطرنج کا کھیل امریکہ ،یوگوسلاویہ، برطانیہ، ہنگری، ایران، عراق، سپین، روس، ہندوستان، ترکی، پاکستان،فرانس اور جرمنی میں بہت مقبول ہے۔فرانس کے حکمران نپولین بونا پارٹ شطرنج کے کھیل کا بہت شوقین تھا۔خلیفہ ہارون الرشید نے شطرنج کی ترقی میں اہم کردار ادا کیا اوران کے دور میں بغداد اور تریپولی شطرنج کے اہم مراکز میں شمار ہوتے تھے۔سویت یونین جہاں سکول کے بچوں کے نصاب میں شطرنج کا مضمون شامل ہے گذشتہ 60 سال سے شطرنج کے کھیل پر حکمرانی کر رہا ہے۔بین الاقوامی سطح پر شطرنج کا ٹورنامنٹ پہلی بار 1851ء میں لندن میں منعقد ہوا۔

شطرنج کی بین الاقوامی تنظیم ورلڈ چیس فیڈریشن (FIDE) 1924ء میں پیرس میں قائم کی گئی۔ شطرنج کی ورلڈ چیمپین شپ پہلی بار 1927ء میں منعقد کی گئی ۔1927ء سے 1944ء تک خواتین کی ورلڈ چیمپین بننے کا ریکارڈ روس کی Vera Menchik کے پاس ہے جبکہ روس ہی کے ڈاکٹر جوناتھن کے پاس سب سے زیادہ بار ورلڈ چیمپین شپ جیتنے کا اعزاز ہے۔چیس کا انٹرنیشنل گرینڈ ماسٹر ٹائٹل 1950ء میں شروع ہوا۔1993ء سے ورلڈ ناک آؤٹ چیمپین شپ شروع ہوئی جس نے چیلنج سسٹم کو ختم کیا۔جبکہ ایشیائی کھیلوں میں شطرنج کو 2006ء دوحا (قطر) ایشین گیمز میں شامل کیا گیا۔روس کے گیری کیسپرو شطرنج کے لیجنڈ (Legend) کھلاڑی سمجھے جاتے ہیں۔جن کے متعلق مشہور ہے کہ ان کے حافظے میں شطرنج کے پانچ لاکھ سے زائد داؤ پیچ محفوظ ہیں۔شطرنج کے موجودہ عالمی چیمپین 30 سالہ بھارتی وشوو ناتھ آنند ہیں۔

دنیا کے مختلف ممالک میں اس کی مختلف اقسام رائج ہیں۔پاکستان میں شطرنج مغلیہ طرز پر کھیلی جاتی ہے جو کہ بین الاقوامی قوانین سے قدرے مختلف ہے۔البتہ پاکستان چیس فیڈریشن اپنے ٹورنامنٹ بین الاقوامی قوانین کے مطابق کرواتی ہے۔شطرنج میں پاکستانی کھلاڑیوں نے عالمی سطح پر کئی قابل ذکر کامیابیاں حاصل کیں۔پاکستان کے شہزاد مرزا نے 1984ء میں انٹرنیشنل ماسٹرز ٹائٹل حاصل کیا۔ایس بی جمال اور شاہنواز خان کو ورلڈ چیس فیڈریشن کی جانب سے بین الاقوامی اعزاز سے نوازا گیا۔

پاکستان کے فرخ احمد نے 1983ء میں برٹش اوپن جونیئر شطرنج چیمپئن شپ جیت کر پہلی بار ایشین چیمپئن بننے کا اعزاز حاصل کیا۔ 1989ء میں ایشین جونیئر چیمپئن شپ میں پاکستان کے کھلاڑی عامر کریم نے سلور میڈل جیت کر پاکستان کا نام شطرنج کے کھیل میں روشن کیا۔

ذیل میں شطرنج کے پاکستانی کھلاڑیوں کی بین الاقوامی مقابلوں میں کارکردگی کا جائزہ پیش کیا جارہا ہے۔

☆ اولمپیاڈ شطرنج مقابلے اور پاکستان شطرنج

21ویں اولمپیاڈ شطرنج مقابلے 1974ء منعقدہ پیرس (فرانس) میں پاکستان کے ظہیرالدین فاروقی طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ ٹیم ایونٹس میں پاکستان نے اپنے گروپ میں 6 تمغے جیتے۔

22ویں اولمپیاڈ شطرنج مقابلے 1976ء منعقدہ ٹریپولی (لیبیا) میں پاکستان تیسری پوزیشن حاصل کرنے میں کامیاب رہا۔ السلواڈور پہلی جبکہ تنزانیہ دوسری پوزیشن پر رہا۔

24ویں اولمپیاڈ شطرنج مقابلے 1980ء منعقدہ مالٹا میں پاکستان نے 29/56 پوائنٹ حاصل کیے اور 72 ممالک میں 32ویں نمبر پر رہا۔

25ویں اولمپیاڈ شطرنج مقابلے 1982ء منعقدہ Lucere میں حسب معمول روس طلائی تمغے کے ساتھ فاتح قرار پایا۔ چیکوسلواکیہ نے چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔ پاکستان نے 28 پوائنٹ حاصل کیے اور 89 ممالک میں 38ویں نمبر پر رہا۔

26ویں اولمپیاڈ شطرنج مقابلے 1984ء منعقدہ سلونیکا (یونان) میں روس 41 پوائنٹ کے ساتھ طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوا۔ برطانیہ 35 پوائنٹ کے ساتھ چاندی اور امریکہ 35 پوائنٹس پر تیسری پوزیشن پر رہا۔ پاکستان کی 6 ممبران پر مشتمل ٹیم 28 پوائنٹس کے ساتھ 37ویں نمبر پر رہی۔

27ویں اولمپیاڈ 1986ء منعقدہ دوبئی میں پاکستان 108 ممالک میں 48ویں پوزیشن پر رہا۔ روس پہلے، برطانیہ دوسرے اور امریکہ تیسرے نمبر پر رہا۔

28ویں المپیاڈ 1988ء منعقدہ سلونیا میں پاکستان 107 ممالک میں 45پوزیشن پر رہا۔

30ویں اولمپیاڈ 1992ء منعقدہ منیلا (فلپائن) میں پاکستان ٹیم بہتر کارکردگی نہ دکھا سکی۔

37ویں اولمپیاڈ چیس ٹورنامنٹ 2006ء منعقدہ ترین (اٹلی) میں پاکستان نے مجموعی طور پر دوسری پوزیشن حاصل کی۔ پاکستان کے حصے میں 1 طلائی اور 1 چاندی کا تمغہ آیا۔

☆ ایشین شطرنج مقابلے اور پاکستان

پانچویں ایشین شطرنج چیمپین شپ 1983ء منعقدہ نیو دہلی (انڈیا) میں چین نے چیمپین شپ جیتی۔ فلپائن دوسرے اور انڈیا تیسرے نمبر پر رہا۔ پاکستان 21.5پوائنٹس کے ساتھ چوتھی پوزیشن حاصل کر سکا۔

چھٹی ایشین ٹیم شطرنج چیمپین شپ 1986ء منعقدہ دوبئی فلپائن کی ٹیم چیمپین شپ جیتنے میں کامیاب رہی۔ انڈیا کی ٹیم دوسرے اور انڈونیشیا کی ٹیم تیسرے نمبر پر رہی۔ پاکستان چوتھی پوزیشن حاصل کر سکا۔

ساتویں ایشین ٹیم شطرنج چیمپین شپ 1987ء سنگاپور پاکستان 14 ممالک میں پانچویں نمبر پر رہا۔

آٹھویں ایشین ٹیم شطرنج چیمپین شپ 1989ء منعقدہ ملائیشیا میں مجموعی طور پر سات ممالک نے حصہ لیا جن میں پاکستان پانچویں نمبر پر رہا۔ چین، انڈونیشیا اور انڈیا بالترتیب پہلے، دوسرے اور تیسرے نمبر پر رہے۔

نویں ایشین ٹیم شطرنج چیمپین شپ 1992ء منعقدہ دوبئی میں پاکستان چھٹی پوزیشن پر رہا۔

شطرنج کے کھیل سے متعلق اہم سوالات

-1 شطرنج کے کھیل کا آغاز کب ہوا

-2 شطرنج کا کھیل یورپ میں کب پہنچا

-3 شطرنج کے کھیل میں کوئین اور بشپ کب شامل کئے گئے؟

-4 شطرنج کی پہلی کتاب کب اور کہاں شائع ہوئی

-5 شطرنج کے کھیل میں Professional کھلاڑیوں کی شمولیت کب ہوئی

-6 شطرنج کا پہلا بین الاقوامی مقابلہ کب اور کہاں ہوا

-7 شطرنج کی پہلی بین الاقوامی تنظیم کب بنی

-8 شطرنج میں انٹرنیشنل Grand ماسٹر کا Title کب شروع ہوا

-9 شطرنج کی پہلی ورلڈ چیمپئن شپ کب شروع ہوئی

-10 1927ء سے 1944ء تک کس خاتون نے ورلڈ چیمپین کا اعزاز اپنے پاس رکھا

-11 شطرنج کے کم عمر ورلڈ چیمپئن کھلاڑی کا نام کیا ہے

-12 کس روسی کھلاڑی کو Greatest Player of all times کے نام سے جانا جاتا ہے

-13 اُس پہلے پاکستانی کا نام تحریر کریں جس نے پہلی مرتبہ برٹش جونیئر Chess چیمپئن شپ جیتی

-14 1984 میں کس پاکستانی کو International Master Title کا خطاب Chess فیڈریشن نے دیا۔

-15 کس ملک کے سکولوں میں بچوں کو شطرنج کی تعلیم دی جاتی ہے

-16 شطرنج کے عالمی چیمپئن کو کیا خطاب دیا جاتا ہے

-17 2007ء کا ورلڈ Chess چیمپئن کون ہے

-18 محمود احمد لودھی نے کتنی بار نیشنل چیمپین شپ جیتی

-19 بادشاہوں کا کھیل کس کھیل کو کہتے ہیں۔

-20 شطرنج کی ابتداء کس ملک سے ہوئی

-21 انٹرنیشنل چیمپین شپ ڈھاکہ 1990ء کس پاکستانی کھلاڑی نے پہلی پوزیشن حاصل کی

-22 کس شہر کو شطرنج کا گھر کہتے ہیں

-23 شطرنج کا کونسا کھلاڑی 27 سال تک عالمی چیمپیئن رہا

-24 11 ویں جونیئر ایشین چیمپین شپ میں کس پاکستانی کھلاڑی نے سلور میڈل اپنے نام کیا

-25 شطرنج کا کونسا مہرہ پیچھے نہیں چل سکتا

-26 شطرنج میں کونسا مہرہ پیٹا نہیں جاتا

-27 کس خلیفہ نے Chess کی ترقی کے لیے خاص اقدامات کئے

-28 شطرنج کے کھیل کا آغاز کن مہروں سے ہوتا ہے

-29 فرانس کا کونسا بادشاہ شطرنج کا دلدادہ تھا

-30 شطرنج کے کھلاڑی سب سے زیادہ کس ملک میں ہیں

-31 شطرنج میں مہروں کی تعداد کتنی ہوتی ہے اور کل خانے کتنے ہوتے ہیں

-32 مسلمان خلفاء کے زمانہ میں کس شہر میں Chess کے مراکز تھے

-33 شطرنج کا کھیل سب سے پہلے یورپ کے کس ملک میں کھیلا گیا۔

-34 روس کی کس خاتون کھلاڑی کو شطرنج کی ملکہ کہتے ہیں

-35 1937ء سے 1979ء تک شطرنج کی عالمی چیمپیئن شپ کا اعزاز کس ملک کے کھلاڑیوں کے پاس رہا۔

جوابات (شطرنج)

-1 3000 قبل مسیح

-2 1000ء

-3 1475ء

-4 1495ء سپین

-5 1600ء

-6 1851ء

-7 1924ء

-8 1950ء

-9 1886ء

-10 Vera Menchik

-11 Gary Kas Prov

-12 Garry Kasparove

-13 فرخ

-14 شہزاد مرزا

-15 روس

-16 King

-17 Viswanathan Anand

-18 9بار (1998)

-19 شطرنج

-20 ہندوستان

-21 محمود احمد خان لودھی

-22 وینس

-23 ڈاکٹر ایمانیوٹلی لاسکو، جرمنی

-24 عامر کریم

-25 پیادہ

-26 بادشاہ

-27 خلیفہ ہارون رشید

-28 سفید مہروں سے

-29 نپولین

-30 روس

-31 32 اور 64

-32 بغداد اور تریپولی

-33 سپین

-34 مایا شپر وانڈر

-35 روس

فٹ بال (Foot Ball)

فٹ بال (Foot Ball) کا شمار دنیا کے قدیم ترین اور مقبول ترین کھیلوں میں ہوتا ہے۔اسکی مقبولیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ فٹ بال کی بین الاقوامی تنظیم (FIFA) کے رکن مما لک کی تعداد 208 ہے جبکہ اقوام متحدہ کے رکن مما لک کی تعداد 186 ہے۔فٹ بال دنیا کی تقریباً ہر تہذیب میں اور ہر دور میں کھیلا گیا۔اس اعتبار سے اگر یہ کہا جائے کہ فٹ بال کی تاریخ قدیم تہذیبوں کی تاریخ ہے تو غلط نہ ہوگا۔فٹ بال کی تاریخ سے متعلق مختلف شواہد قدیم یونانی و مصری تہذیب کے علاوہ امریکی قدیم تہذیب مایا میں بھی ملتے ہیں۔ان تہذیبوں میں فٹ بال کے کھیل کو مذہبی تقدس حاصل تھا جسے دیوی دیوتاؤں کی خوشنودی کا ذریعہ تصور کیا جاتا تھا۔رومن سیاست دان Cicero نے 43-106 قبل مسیح میں ایک ایسے شخص کا تذکرہ کیا ہے جو فٹ بال کی گیند لگنے سے اُس وقت ہلاک ہوا جب وہ حجام کی دوکان پر بیٹھا شیو (Shave) کروا رہا تھا۔یوگوسلاویہ کے ایک ماہر آثار قدیمہ نے کھدائی کے دوران ایک ایسا مجسمہ برآمد کیا ہے جس میں ایک شخص فٹ بال سے ملتی جلتی ایک گیند لئے کھڑا ہے۔کہا جاتا ہے کہ برطانیہ کے عجائب گھر میں بھی چمڑے کی وہ گیند محفوظ ہے جسے قدیم قبائل کھیلنے کے لیے استعمال کیا کرتے تھے۔

مشرق میں چین ایک ایسا ملک ہے جہاں قدیم زمانے میں فٹ بال کھیلنے کے آثار ملے ہیں۔پہلی اور تیسری صدی قبل مسیح کے درمیان چین کی فوجی مشقوں میں بھی فٹ بال سے ملتے جلتے کھیل کا ذکر ملتا ہے جو Cujo یعنی کک بال (Kick Ball) کے نام سے منسوب تھا۔Cujo کے قوانین 206 قبل مسیح میں مرتب کیے گئے۔چین سے یہ کھیل جاپان اور کوریا میں بھی متعارف ہوا۔8ویں صدی عیسوی کے آغاز میں اِس کھیل میں ہوا سے بھرے گیند کا استعمال شروع ہوگیا۔اس دوران Cujo کے کھیل میں پروفیشنل کھلاڑی شامل ہو گئے اور انہوں نے اسے روزی کمانے کا ذریعہ بنالیا۔

قدیم یونانیوں سے یہ کھیل رومیوں نے اپنایا۔رومی دورِ حکومت میں اس بات کی شہادتیں ملتی ہیں کہ بعض عوامی حکمران فٹ بال کے کھیل کو جسمانی صحت برقرار رکھنے کے لیے ضروری سمجھتے تھے اور اسی خیال کے پیش نظر انہوں نے اپنی فوج کے سپاہیوں کے لیے یہ کھیل لازمی قرار دیا تھا۔رومی حکمرانوں کی دلچسپی کے سبب فٹ بال کے کھیل نے بڑی ترقی کی اور جب پہلی صدی عیسوی میں انہوں نے انگلستان کو فتح کیا تو رومی فوجیوں کے ذریعہ یہ کھیل انگلستان میں بھی کھیلا جانے لگا۔انگلستان پہنچ کر اس کھیل میں بہت سی نمایاں تبدیلیاں پیدا ہوئیں جن کی وجہ سے اس نے مزید ترقی کی۔پانچویں صدی عیسوی سے 15ویں صدی عیسوی تک یہ کھیل انگلستان کے گلی کوچوں میں کھیلا جانے لگا۔اور تقریباً ہر خوشی کے تہوار کے موقع پر فٹ بال کے مقابلے ہونے لگے۔

ولیم فٹز سٹیفن (William Fitz Stefen) نے اپنی مشہور زمانہ تصنیف Description of the City of London جو 12ویں صدی عیسوی میں شائع ہوئی میں فٹ بال کے کھیل کا خصوصی ذکر کیا ہے۔ولیم فٹز کے مطابق اس زمانے میں فٹ بال لوگوں میں اس قدر مقبول تھا کہ دوسرے علاقوں کے لوگ میچ دیکھنے اور کھیلنے شہروں اور قصبوں کا رخ کرتے تھے۔میچز کے دوران شہر کی تمام دوکانیں اور کاروبار بند کر دیا جاتا تاکہ مقابلوں سے لطف اندوز ہوا جا سکے۔

☆ سر ولیم فٹز سٹیفن کے مطابق:

"After lunch all the youth of the city go out into the fields to take part in a ball game. The students of each school have their own ball; the workers from each city craft are also carrying their balls. Older citizens, fathers, and wealthy citizens come on horseback to watch their juniors competing, and to relive their own youth vicariously:

you can see their inner passions aroused as they watch the action and get caught up in the fun being had by the carefree adolescents".

پروفیشنل کھلاڑیوں کی وجہ سے اُس دور کا فٹ بال وحشیانہ انداز میں کھیلا جاتا تھا۔ کھیل کے دوران بال کو ہاتھوں اور پاؤں دونوں سے ہٹ کیا جا سکتا تھا۔ کھیل کے دوران جب مخالف ٹیم کے کھلاڑی زبردستی بال چھیننے کی کوشش کرتے تو اکثر شدید چوٹیں آتیں جس کی وجہ سے اکثر کھلاڑی زخمی ہو جاتے۔ بعض اوقات شدید زخمی جان سے ہاتھ دھو بیٹھتے جس کے نتیجہ میں ہلڑ بازی ،لوٹ مار اور جھگڑے شروع ہو جاتے۔ نتیجتاً 1365ء میں انگلستان کے شاہ ایڈورڈ سوئم (Edward-III) نے شاہی حکم نامے کے ذریعے فٹ بال کھیلنے پر پابندی لگا دی جسکی خلاف ورزی پر 4 سینٹ کا جرمانہ عائد کیا جاتا تھا۔ یہ پابندی تقریباً 350 سال تک برقرار رہی۔ فٹ بال کے کھیل پر سے یہ پابندی ملکہ الزبتھ اوّل کے دور کے اختتام پر 1603ء میں ختم کر دی گئی۔

فٹ بال کے کھیل میں 17 ویں صدی میں نمایاں تبدیلی آئی۔ اِس کھیل سے وحشیانہ پن جاتا رہا اور اس میں شائستگی اور نرمی کے آثار نمایاں ہونے لگے۔ تب یہ کھیل پبلک اور پرائیویٹ تعلیمی اداروں کے نصاب میں نئے مقاصد اور قوانین کے ساتھ شامل کیا گیا۔ بطور خاص یہ کھیل اُس وقت کی عظیم درسگاہوں ایٹن (Eton) اور ہارو (Harow) میں جہاں امراء اور خواص کے بچے تعلیم حاصل کرتے تھے کھیلا جانے لگا۔ اس کھیل کے قوانین میں نئی تبدیلی 1823ء میں کی گئی جس کی رو سے فٹ بال میں ہاتھوں کا استعمال ممنوع قرار پایا۔ اسی دوران ہاتھوں اور پاؤں سے کھیلے جانے والے کھیل کو رگبی کا نام دے کر علیحدہ تنظیم کے تابع کر دیا گیا۔

دنیا میں فٹ بال کا پہلا ادارہ فٹ بال ایسوی ایشین کے نام سے 1863ء میں لندن میں قائم ہوا جس کی کوششوں سے فٹ بال کو بڑی شہرت حاصل ہوئی اور اسی کی کوششوں سے دنیا کا پہلا بین الاقوامی میچ سکاٹ لینڈ اور برطانیہ کے درمیان ہیملٹن پارک گلاسکو میں منعقد ہوا۔ سکاٹ لینڈ فٹ بال ایسوسی ایشن 1873ء میں قائم ہوئی۔ فٹ بال کی بین الاقوامی تنظیم FIFA کا قیام 1904ء میں پیرس میں عمل میں آیا جس کے ابتدائی ممبران میں سکاٹ لینڈ ، ڈنمارک، سپین

،سویڈن، فرانس، بیلجیم، سوئٹزر لینڈ اور ہالینڈ شامل تھے۔ 2008ء تک FIFA کے ممبر ایسوسی ایشین کی تعداد 208 ہو چکی ہے۔

انگلینڈ اور یورپ سے نشو و نما پانے کے بعد فٹ بال آج دنیا کا مقبول ترین کھیل ہے۔ فٹ بال دنیا کے ہر براعظم اور ہر ملک میں کھیلا جاتا ہے۔ یورپ کے علاوہ لاطینی امریکہ اور پھر کم و بیش تمام افریقی اور ایشیائی ممالک میں یہ کھیل بہت شوق سے کھیلا اور دیکھا جا رہا ہے۔

اولمپک کھیلوں میں فٹ بال کو 1908ء کی کھیلوں منعقدہ لندن (برطانیہ) میں شامل کیا گیا جس میں برطانیہ نے چیمپین ہونے کا اعزاز حاصل کیا۔ فٹ بال کا کھیل اُس وقت سے اب تک تسلسل کے ساتھ اولمپک مقابلوں میں کھیلا جاتا ہے۔

فٹ بال کے کھیل میں اولمپک سے کہیں زیادہ مقبول ٹورنامنٹ فٹ بال کا ورلڈ کپ ہے۔ اولمپکس کھیلوں کے بعد یہ دنیا کا سب سے بڑا ٹورنامنٹ تصور کیا جاتا ہے۔ FIFA کے صدر مقبولیت میں IOC کے صدر سے بھی زیادہ مقبول تصور ہوتے ہیں۔

ورلڈ کپ فٹ بال میں اب تک تو یورپ اور لاطینی امریکہ کو برتری حاصل ہے اور ایشیائی ملک زیادہ سے زیادہ سیمی فائنل تک ہی پہنچ سکے۔ نائجیریا (افریقہ) اولمپک چیمپین بننے میں کامیاب ہو گیا جو افریقن ممالک میں فٹ بال کی مقبولیت کی ضمانت ہے۔

یورپین، ایشین اور افریقن فٹ بال چیمپین شپس دنیا کے بہت مقبول ٹورنامنٹ ہیں۔ فٹ بال کھیل میں سب سے زیادہ پروفیشنل کھیلتے ہیں جو کروڑوں ڈالر کی ادائیگی پر ایک سے دوسرے کلب میں ٹرانسفر ہوتے ہیں۔ انگلینڈ، سپین، اٹلی، سکاٹ لینڈ، جرمنی، فرانس، ہالینڈ، پرتگال، برازیل، ارجنٹائن اور سنگاپور کی لیگز تمام دنیا میں مشہور ہیں۔

ہندوستان میں یہ کھیل انگریز فوجیوں کے ذریعے آیا اور کلکتہ فٹ بال کے مرکز کے طور پر اُبھر کر سامنے آیا۔ کلکتہ شہر کے دو مشہور زمانہ فٹ بال کلب محمڈن اسپورٹنگ اور موہن بگان بالترتیب مسلمانوں اور ہندوؤں کے کلب تھے۔ جن سے ہندوستان کے عظیم فٹ بالر پیدا ہوئے۔

برِصغیر پاک و ہند میں فٹ بال کے پہلے بڑے ٹورنامنٹ کا آغاز 1888ء میں Durand Cup کے نام سے ہوا۔ اس ٹورنامنٹ میں فوجی یونٹس کی ٹیموں نے 40 سال

تک اپنی برتری قائم رکھی۔ 1927ء میں پہلی مرتبہ ایک سولین ایسٹ انڈین ریلوے کلب اس بڑے ٹورنامنٹ کے فائنل میں پہنچا۔ جبکہ 1940ء میں پہلی مرتبہ مسلم محمڈن کلب کلکتہ نے Durand Cup فٹ بال کا فائنل جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔ انڈین فٹ بال ایسوسی ایشن 1893ء میں قائم ہوئی۔

1947ء میں پاکستان کے قیام کے ساتھ فٹ بال کی قومی تنظیم فٹ بال فیڈریشن کا قیام عمل میں آیا جس کی کوششوں سے پاکستانی ٹیم کئی بین الاقوامی مقابلوں میں حصہ لینے میں کامیاب ہوئی۔ پاکستان فٹ بال فیڈریشن کا انٹرنیشنل فٹ بال فیڈریشن FIFA سے الحاق 1948ء کے آغاز میں ہوا۔ خواجہ شہاب الدین فیڈریشن کے پہلے صدر اور ونگ کمانڈر صوفی اسکے پہلے سیکرٹری منتخب ہوئے۔ انہی کی کوششوں سے 1950ء میں فٹ بال کی پہلی نیشنل چیمپین شپ منعقد ہوئی۔ اُسی سال پاکستانی ٹیم نے پہلی مرتبہ بیرون ملک عراق اور ایران کا دورہ کیا۔ پاکستان میں فٹ بال، کرکٹ کے بعد مقبول ترین کھیل ہے جو ملک کے ہر علاقے میں ایک جیسی مقبولیت رکھتا ہے۔ کراچی، مکران کا ساحل، بلوچستان، سرحد، نادرن ایریا اور وسطی پنجاب میں فٹ بال خاصا مقبول ہے۔

بین الاقوامی سطح پر پاکستان فٹ بال ٹیم نے ایشیائی، سہ ملکی، انویٹیشنل اور جنوبی ایشیائی کھیلوں کے مقابلوں میں متعدد بار حصہ لیا۔ قومی فٹ بال ٹیم کی کارکردگی ان کھیلوں میں درج ذیل رہی:

☆ ایشیائی کھیل اور پاکستان فٹ بال

1954ء کے ایشیائی کھیلوں منعقدہ منیلا (فلپائن) میں پاکستان فٹ بال ٹیم نے پہلی مرتبہ شرکت کی اور ایشیائی ممالک میں چھٹی پوزیشن حاصل کی۔

1958ء کے ایشین گیمز منعقدہ ٹوکیو (منیلا) میں قومی فٹ بال ٹیم نے پاکستان کی نمائندگی کی لیکن کوئی خاطر خواہ کامیابی حاصل نہ کرسکی۔

1974ء کی ایشیائی کھیلوں منعقدہ تہران (ایران) میں پاکستان فٹ بال ٹیم نے شرکت کی۔ 16 سال پہلے ایشیائی ممالک میں چھٹی پوزیشن حاصل کرنے والے پاکستان نے

آخری پوزیشن پر رہا۔

1978ء کی ایشیائی کھیلوں منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں بھی پاکستان فٹ بال ٹیم کوئی بہتر کارکردگی نہ دکھاسکی اور ایشیائی ممالک میں اپنی آخری پوزیشن برقرار رکھی۔

1986ء ایشیائی کھیلوں منعقدہ سیئول (جنوبی کوریا) میں بھی پاکستان فٹ بال ٹیم شریک ہوئی اور اپنے گروپ میں آخری پوزیشن پر رہی۔

☆ جنوبی ایشیائی کھیل اور پاکستان فٹ بال

دوسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1985ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں پاکستانی ٹیم کوئی تمغہ حاصل نہ کرسکی۔

تیسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1987ء منعقدہ کلکتہ (انڈیا) میں پہلی مرتبہ پاکستانی فٹ بال ٹیم کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔

چوتھے جنوبی ایشیائی کھیل 1989ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں پہلی بار پاکستان فٹ بال ٹیم نے فائنل میں بنگلہ دیش کو ہرا کر طلائی تمغہ حاصل کیا۔

پانچویں جنوبی ایشیائی کھیل 1991ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستانی ٹیم نے ایک مرتبہ پھر اپنی پرانی کارکردگی کو دہراتے ہوئے طلائی تمغہ حاصل کیا۔

چھٹے جنوبی ایشیائی کھیل 1993ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں پاکستان فٹ بال ٹیم کوئی بھی تمغہ حاصل نہ کرسکی۔

ساتویں جنوبی ایشیائی کھیل 1995ء منعقدہ مدراس (انڈیا) میں پاکستان فٹ بال ٹیم نے حصہ نہیں لیا۔

آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیل 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو (ڈھاکہ) میں فٹ بال کی ٹیم کوئی میڈل نہ حاصل کرسکی۔

نویں جنوبی ایشیائی کھیل 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان)

میں پاکستانی فٹ بال ٹیم ایک مرتبہ پھر فائنل میں انڈیا کو ہرا کر طلائی تمغہ حاصل کرنے میں کامیاب ہوئی۔

دسویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستان فٹ بال ٹیم ایک مرتبہ پھر طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔

مجموعی طور پر پاکستان فٹ بال ٹیم جنوبی ایشیائی کھیلوں میں 5 تمغے جیتے جن میں 4 طلائی اور 1 کانسی کا تمغہ شامل ہے۔

☆ خلاصہ کلام

ایشیاء کے 44 ممالک میں پاکستان 34 نمبر پر ہے جبکہ عالمی درجہ بندی میں 168 نمبر پر۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ فٹ بال دنیا کا امیر ترین کھیل سمجھا جاتا ہے لیکن پاکستان میں اسے غریبوں کا کھیل سمجھا جاتا ہے۔ اس حقیقت کے باوجود کہ جنوبی ایشیائی ممالک یعنی ہندوستان، بنگلہ دیش، سری لنکا، مالدیپ اور یہاں تک کہ نیپال میں بھی فٹ بال کا کھیل پاکستان سے کہیں زیادہ سرپرستی لیے ہوئے ہے۔ پاکستان جنوبی ایشیاء کی سطح پر سب سے زیادہ (4 مرتبہ) چیمپین بنا۔

پچھلے چند سالوں میں FIFA کی جانب سے پاکستان فٹ بال کی سرپرستی جاری ہے جس میں فیفا گول پراجیکٹ کے علاوہ وومن فٹ بال، کوچز اور ریفری کی مد میں امداد شامل ہیں جس سے پاکستان فٹ بال کی ترقی میں مدد ملی ہے۔ لیکن اس سے کہیں زیادہ فٹ بال کی موجودہ انتظامیہ قابل ستائش ہے۔ قومی سطح پر فٹ بال کے مختلف لیول پر کھیلے گئے لیگ مقابلے پاکستان کے دیگر تمام ٹورنامنٹ پر سبقت لے گئے۔ لیگ کے اس اجراء سے جلد اچھے نتائج کی توقع کی جا سکتی ہے۔

☆ **جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان فٹ بال ٹیم کی میڈل پوزیشن:**

سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
1985ء	-	-	-	-
1987ء	-	-	1	1
1989ء	1	-	-	1
1991ء	1	-	-	1
1993ء	-	-	-	-
1995ء	شرکت نہیں کی			
1999ء	-	-	-	-
2004ء	1	-	-	1
2006ء	1	-	-	1
ٹوٹل	4	-	1	5

حکومت پاکستان نے فٹ بال کے مندرجہ ذیل کھلاڑیوں کی خدمات کے اعتراف میں انہیں قومی اعزازات سے نوازا ہے:

نمبر شمار	نام	سال	نام اعزاز
1-	سید عباس صمد	1960	پرائیڈ آف پرفارمنس
2-	حافظ رشید	1962	" "
3-	عباس مرزا	1963	" "
4-	کھنڈ کر نسیم احمد	1964	" "
5-	شعیب علی	1966	" "
6-	محی الدین کٹی	1969	" "
7-	محمد عمر بلوچ	1989	تمغۂ امتیاز
8-	علی نواز بلوچ	1995	پرائیڈ آف پرفارمنس
9-	محمد عیسیٰ	2007	" "

فٹ بال سے متعلق اہم سوالات

1- فیڈریشن انٹرنیشنل ڈی فٹ بال ایسوسی ایشن (FIFA) کب بنی؟

2- FIFA نے کب پہلا فٹ بال ورلڈ کپ منعقد کیا

3- کس ملک نے سب سے زیادہ مرتبہ فٹ بال ورلڈ کپ جیتا

4- 1994ء کا ورلڈ کپ فائنل کون سے دو ممالک کے درمیان کھیلا گیا

5- 2008ء میں FIFA ممبران کی تعداد کتنی ہے

6- سکاٹ لینڈ فٹ بال فیڈریشن کا قیام کب ہوا

7- بتایئے کن ممالک نے ملکر فیفا کی بنیاد رکھی

8- سیف گیمز میں پاکستان نے پہلی مرتبہ فٹ بال میں کب نمائندگی کی

9- تیسری سیف گیمز میں پاکستان فٹ بال ٹیم کی پوزیشن کیا رہی

10- پاکستان فٹ بال ٹیم کے موجودہ کیپٹن (سال 2008ء) کا نام بتائیں

11- پاکستان فٹ بال فیڈریشن کا ہیڈ کوارٹر کہاں واقع ہے

12- پاکستان میں FIFA ہاؤس کہاں بنایا گیا ہے

13- 10 ویں سیف گیمز تک پاکستان فٹ بال ٹیم نے ٹوٹل کتنے میڈل جیتے ہیں

14- فٹ بال گراؤنڈ کی لمبائی چوڑائی کتنی ہوتی ہے

15- دنیا میں سب سے زیادہ کونسا کھیل کھیلا جاتا ہے

16- پاکستان فٹ بال ٹیم کے پہلے کپتان کون تھے

17- برطانیہ فٹ بال فیڈریشن کا قیام کب عمل میں آیا

18- فٹ بال کے قوانین میں نئی تبدیلی کب کی گئی

19- پاکستان کی فٹ بال ٹیم نے سب سے پہلے کس ملک کے خلاف میچ کھیلا

20- فٹ بال کا کھیل کس سال اولمپکس میں شامل کیا گیا

21- برازیل کے مشہور فٹ بالر پیلے کا کھیل دیکھنے کے لیے کون سے دو ممالک نے دو روز کے لیے جنگ ملتوی کردی

22- فٹ بال کے گول کیپر کا مخصوص نام کیا ہے

23- برصغیر کے کس فٹ بالر نے آئرن جیک کا خطاب حاصل کیا

24- امریکہ کے کونسے صدر فٹ بال کے کھلاڑی تھے

25- 17 صدی میں فٹ بال کا کھیل برطانیہ کے کن سکولوں میں رائج کیا گیا

26- فیفا کا ہیڈ کوارٹر کس شہر میں ہے۔

27- 2002ء ورلڈ کپ کن دو ملکوں کے درمیان فائنل کھیلا گیا

28- 2002ء ورلڈ کپ کس ملک نے جیتا۔

29- 2002ء کا ورلڈ کپ کہاں منعقد ہوا۔

30- 1998ء کا ورلڈ کپ فاتح کون تھا۔

31- 1998ء ورلڈ کپ کہاں منعقد ہوا

32- پہلا فٹ بال ورلڈ کپ کب اور کہاں منعقد ہوا

33- پہلے ورلڈ کپ کا فاتح کون تھا۔

34- جدید فٹ بال کی بنیاد کب پڑی؟

35- فٹ بال کھیل میں گراؤنڈ کے اندر کھیلنے والے کھلاڑیوں کی تعداد کتنی ہوتی ہے۔

36- جدید فٹ بال کھیل کے قوائد وضوابط کب مرتب کئے گئے۔

37- گول لائن سے پینلٹی نشان تک کا فاصلہ کتنا ہوتا ہے۔

38- فٹ بال کھیل میں مرکزی دائرے کا نصف قطر کتنا ہوتا ہے۔

39- فٹ بال کے کھیل میں ہر کونے میں جھنڈی کی اونچائی کتنی اونچی ہوتی ہے۔

40- 2006ء کا ورلڈ کپ کس ملک نے جیتا

41- 2006ء کے ورلڈ کپ میں رنر اپ کون تھا

42- اٹلی نے 2006ء کا ورلڈ کپ جیت کر کتنی بار چیمپئن ہونے کا اعزاز حاصل کیا

43- 2006ء کے ورلڈ کپ میں کس کھلاڑی نے 5 گول سکور کر کے Adidas Golden Shoe جیتا

44- فٹ بال کو کب پہلی بار خواتین کے لیے اولمپکس میں شامل کیا گیا۔

45- پاکستان کی فٹ بال ٹیم نے کب پہلی بار Asian گیمز میں حصہ لیا

46- فٹ بال کے کتنے کھلاڑیوں کو Pride of Performance ایوارڈ مل چکا ہے

47- تمغۂ امتیاز حاصل کرنے والے فٹ بال کھلاڑی کا کیا نام ہے

48- اولمپکس میں حصہ لینے والی خواتین فٹ بال کھلاڑیوں کی کم سے کم عمر کی حد کتنی ہوتی ہے

49- اولمپکس میں حصہ لینے والے فٹ بال کے مرد کھلاڑیوں کی زیادہ سے زیادہ عمر کی حد کیا ہے

50- برطانیہ میں فٹ بال پر پابندی کب ختم کی گئی

51- فٹ بال میچ میں وقفے کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے

52- فٹ بال کے کھیل پر برطانیہ کے کس بادشاہ نے پابندی لگائی

53- فٹ بال کھیل پر پابندی کتنے عرصہ تک قائم رہی

جوابات (فٹ بال)

1- 21 مئی 1904ء
2- 13 جولائی 1930ء
3- برازیل، پانچ مرتبہ
4- برازیل اور اٹلی
5- 208 ممبران
6- 1873ء
7- ہالینڈ، بیلجیم، سوئٹرزلینڈ، ڈنمارک اور فرانس
8- دوسری سیف گیمز 1985ء اسلام آباد
9- کانسی کا تمغہ جیتا
10- محمد عیسیٰ
11- لاہور
12- لاہور
13- تین گولڈ اور ایک کانسی
14- 80x120 گز
15- فٹ بال
16- عثمان خان
17- 1863ء
18- 1923ء
19- ایران کے ساتھ
20- 1908ء
21- نائجیریا اور بیافرا
22- کسٹوڈین
23- فضل الرحمان
24- جیرالڈ فورڈ
25- Eton & Harow
26- زیورچ میں
27- برازیل اور جرمنی
28- برازیل
29- جاپان اور کوریا
30- فرانس
31- فرانس
32- 1930ء یوراگائے
33- یوراگائے
34- 17 ویں صدی میں
35- 11
36- 1923ء
37- 12 گز
38- 10 گز
39- 5 فٹ
40- اٹلی
41- فرانس
42- چوتھی بار
43- Miroslave Kose، جرمنی
44- 1996ء اٹلانٹا
45- 1954ء منیلا ایشین گیمز
46- 7
47- محمد عمر بلوچ (1989)
48- 16 سال
49- 23 سال
50- 1603ء (ملکہ الزبتھ اوّل)
51- 15 منٹ
52- Edward-III
53- 350 سال

WORLD CUP FOOTBALL

Years	Venue	Winner	Runner-up
1930	Uruguay	Uruguay	Argentina
1934	Italy	Italy	Czechoslovakia
1938	France	Italy	Hungary
1942* 1946*	Matches were not Played		
1950	Brazil	Uruguay	Brazil
1954	Switzerland	West Germany	Hungary
1958	Sweden	Brazil	Sweden
1962	Chile	Brazil	Czechoslovakia
1966	England	England	West Germany
1970	Mexico	Brazil	Italy
1974	West Germany	West Germany	Netherland
1978	Argentina	Argentina	Netherland
1982	Spain	Italy	West Germany
1986	Mexico	Argentina	West Germany
1990	Italy	West Germany	Argentina
1994	U.S.A	Brazil	Italy
1998	France	France	Brazil
2002	Japan and South Korea	Brazil	Germany
2006	Germany	Italy	France
2010	South Africa	(Scheduled)	

کشتی رانی (BOATING)

کشتی رانی (Boating) ایک دلچسپ کھیل ہے جو تاریخی اعتبار سے پتھر کے زمانے سے موجود ہے۔ ماہرین آثار قدیمہ کے مطابق قدیم دور کی کشتی رانی کے مقابلوں کی 3 اقسام تھیں جن میں مختلف طرز کی کشتیاں استعمال ہوتی تھیں۔ کشتی رانی کے اِن قدیم مقابلوں کی اقسام اب دنیا میں تقریباً ناپید ہیں۔ کشتی رانی کے کئی سٹائل اولمپک کھیلوں کا حصہ ہیں مگر بنیادی طور پر اسے بادبانی، چپو اور مشینی کشتی رانی میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

جدید کشتی رانی جسے کنوئنگ (Conoeing) کا نام دیا گیا کا آغاز سکاٹ لینڈ سے 1865ء میں ہوا۔ جدید کشتی رانی کو دنیا میں متعارف کرانے کا سہرا دراصل مشہور زمانہ انگریز کشتی ران ڈبلیو بیڈن پاول (W. Baden Powell) کو جاتا ہے جس نے 1869ء سے 1870ء کے دوران متعدد بار اپنی چھوٹی کشتی ڈونگی کے ذریعے بحیرہ بالٹک کو عبور کیا۔ اب عالمی سطح پر کئی ممالک میں ڈونگی کشتی کی دوڑ کے مقابلے ہوتے ہیں۔

جدید کشتی رانی کی دوسری قسم روئنگ (Rowing) ہے جس میں ایک سے زیادہ افراد اکھٹے کشتی چلاتے ہیں۔ کشتی رانی کے اس طرز کے مقابلے مردوں اور عورتوں کے لیے روم اور وینس میں 500 قبل مسیح میں منعقد کیے جاتے تھے۔ وقت کے ساتھ روئنگ کے مقابلوں کو پذیرائی ملتی رہی۔ اٹھارویں صدی میں انگلستان کے حکمرانوں کی خصوصی دلچسپی سے کشتی رانی (Rowing) کے مقابلوں کو بڑی شہرت ملی۔ روئنگ کی پہلی ورلڈ چیمپین شپ 1661ء میں منعقد کی گی۔ روئنگ (Rowing) کے مقابلے اولمپک کی سطح پر پہلے اولمپک کھیلوں 1896ء ایتھنز یونان میں شامل کیے گئے۔ لیکن موسمی خرابی کی بنا پر یہ مقابلے ملتوی کرنے پڑے اور دوسرے اولمپک گیمز 1900ء منعقدہ پیرس فرانس میں شامل کیے گئے۔

جدید کشتی رانی کی تیسری قسم یاٹنگ (Yating) کہلاتی ہے۔ جس میں کشتی کو بادبانوں کے ذریعے چلایا جاتا ہے۔ کھیل کے طور پر اس قسم کی کشتی رانی کا آغاز 1660ء سے ہوا۔ یاٹنگ کے پہلے مقابلے برطانیہ میں 1661ء میں منعقد کیے گئے لیکن اِس طرز کے مقابلوں

کو زیادہ عروج 1844ء سے حاصل ہوا۔ برطانیہ میں یاٹ ریسنگ ایسوسی ایشن 1875ء میں بنی جس نے اس کے قوائد وضوابط مرتب کیے اور اس فن کو مقبول بنانے میں اپنا کردار ادا کیا۔ بعد ازاں 1906ء میں یاٹنگ کا نیا ادارہ انٹرنیشنل یاٹ ریسنگ یونین (IYRU) کے نام سے قائم ہوا جو اب عالمی سطح پر یاٹنگ کے مقابلے منعقد کرانے کا ذمہ دار ہے۔ 1990ء کے بعد کے ایشیائی مقابلوں اور دیگر بین الاقوامی مقابلوں میں یاٹنگ مقابلوں کی جگہ سیلنگ نے لے لی۔

جدید کشتی رانی کی چوتھی قسم موٹر بوٹنگ ہے جسکی ابتداء 1880ء سے 1890ء کے درمیان ہوئی۔ عالمی سطح پر موٹر بوٹنگ کے مقابلے انگلستان میں پہلی بار 1903ء میں شروع ہوئے۔ 1903ء کے مقابلوں میں موٹر بوٹ کی رفتار 20 میل فی گھنٹہ کے قریب تھی جبکہ 2008ء تک موٹر بوٹ کی یہ رفتار بڑھ کر 400 کلومیٹر فی گھنٹہ سے کہیں زیادہ ہو چکی ہے۔

اولمپک کھیلوں منعقدہ 1936ء برلن (جرمنی) میں پہلی بار کشتی رانی کی تیسری قسم Yating کے مقابلے شامل کیے گیۓ۔ خواتین کے لیے اولمپک کھیلوں میں یاٹنگ کے مقابلے پہلی مرتبہ 1948ء لندن میں شامل کیے گئے۔ پاکستان نے ایشیائی سطح پر اس کھیل میں اُس وقت نمایاں کامیابی حاصل کی جب بہرام ڈی آواری اور منیر صادق 1978ء کے ایشیائی کھیلوں میں ذاتی خرچ پر شریک ہو کر طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

ذیل میں پاکستان کے کشتی رانوں کی کارکردگی کا جائزہ پیش کیا جا رہا ہے۔

☆ ایشیائی کھیل اور پاکستان یاٹنگ / سیلنگ

آٹھویں ایشیائی کھیل 1978ء بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان کے بہرام ڈی آواری اور منیر صادق نے یاٹنگ کی انٹرپرائز کلاس میں طلائی تمغہ جیتا۔

نویں ایشیائی کھیل 1982ء منعقدہ نیو دہلی (انڈیا) میں پاکستان کے حصے میں 2 طلائی تمغے آئے۔ یہ طلائی تمغے خالد اختر اور بہرام ڈی آواری نے یاٹنگ کے مقابلوں میں جیتے۔

دسویں ایشیائی کھیل 1986ء منعقدہ سیول (جنوبی کوریا) میں پاکستان کے منیر صادق اور ذکا اللہ نے 1 طلائی تمغہ یاٹنگ کے مقابلے میں جیتا۔

گیارھویں ایشیائی کھیل 1990ء منعقدہ بیجنگ (چین) میں پاکستان کے حصے میں 1 طلائی تمغہ آیا یہ طلائی تمغہ منیر صادق اور ذکاء اللہ نے یاٹنگ کی انٹر پرائز کلاس میں جیتا۔

بارھویں ایشیائی کھیل 1994ء منعقدہ ہیروشیما (جاپان) میں 1 چاندی کا تمغہ پاکستانی سیلرز منیر صادق اور معمون صادق نے جیتا جبکہ کانسی کا تمغہ ارسلان خان کے حصے میں آیا۔

تیرھویں ایشیائی کھیل 1998ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستانی سیلرز نے 1 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ جیتا۔ چاندی کا تمغہ منیر صادق اور معمون صادق نے انٹر پرائز کلاس میں جیتا جبکہ کانسی کا تمغہ زاہد راؤف نے سیلنگ کی انٹرنیشنل ہیتھ کلاس میں حاصل کیا۔

چودھویں ایشیائی کھیل 2002ء منعقدہ بوسان (کوریا) میں پاکستان کے سیلرز ارشد شہریار اور محمد ریاض نے چاندی کا 1 تمغہ جیتا۔

قطر میں 12 ایشین سیلنگ چیمپئن شپ 2006ء میں پاکستان کے سیلرز شہریار ارشد، محمد ریاض، احسن نقوی اور اقبال عظیم نے تیسری پوزیشن حاصل کی۔

ایشیائی کھیلوں میں مجموعی طور پر پاکستان نے یاٹنگ اور سیلنگ کے مقابلوں میں 5 طلائی، 3 چاندی اور 2 کانسی کے تمغے جیتے۔

میڈل ٹیبل-I

نمبر شمار	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
VIII	1978	1	-	-	1
IX	1982	2	-	-	2
X	1986	1	-	-	1
XI	1990	1	-	-	1
XII	1994	-	1	1	2
XIII	1998	-	1	1	2
XIV	2002	-	1	-	1
ٹوٹل: 1978 تا 2002		5	3	2	10

☆ ایشیائی کھیل اور پاکستان روئنگ (Rowing)

تیرھویں ایشیائی کھیل 1998ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان کے حصے میں 2 کانسی کے تمغے آئے۔ یہ دونوں تمغے محمد اکرم نے سنگل سکل اوپن ویٹ اور لائیٹ ویٹ میں جیتے۔

چودھویں ایشیائی کھیل 2002ء منعقدہ بوسان (کوریا) میں پاکستان کے محمد اکرم نے کانسی کا تمغہ جیتا۔

ایشیائی کھیلوں میں مجموعی طور پر پاکستان نے روئنگ کے مقابلوں میں 3 کانسی کے تمغے جیتے

☆ ایشیائی روئنگ چیمپین شپ اور پاکستان روئنگ (Rowing)

پہلی ایشین روئنگ چیمپین شپ 1985ء منعقدہ ہانگ کانگ میں پاکستان کی 4 رکنی ٹیم نے شرکت کی۔ پاکستان کے رانا مجاہد اور حامد نے ہیوی سکلس میں کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔

دوسری ایشین روئنگ چیمپین شپ 1987ء منعقدہ شنگائی میں 9 ممالک کی ٹیموں نے شرکت کی۔ پاکستان نے 3 کانسی کے تمغے حاصل کیے۔ پاکستان کی یہ کامیابی محمد ایوب، محمد امجد، اعظم لطیف اور رانیل شہزاد کے ذریعے ممکن ہوئی۔

تیسری ایشین روئنگ چیمپین شپ 1989ء منعقد چندی گڑھ میں پاکستان روئنگ ٹیم نے 2 کانسی کے تمغے جیتے۔ کانسی کے تمغے جیتنے والے کھلاڑیوں میں امیر زمان اور رانیل خواجہ شامل ہیں۔

چوتھی ایشین روئنگ چیمپین شپ 1991ء منعقدہ ٹوڈا (جاپان) میں پاکستان روئنگ ٹیم کانسی کا ایک تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔

پانچویں ایشین روئنگ چیمپین شپ 1993ء منعقدہ سیول (جنوبی کوریا) میں پاکستان روئنگ ٹیم کے کھلاڑی غفور احمد نے کانسی کا 1 تمغہ جیتا۔

چھٹی ایشین روئنگ چیمپین شپ 1995ء منعقدہ شنگھائی (چین) میں

پاکستان کے محمد اکرم نے چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔

ساتویں ایشین روئنگ چیمپین شپ 1997ء منعقدہ تائیوان میں پاکستان کے محمد اکرم نے کانسی کا ایک تمغہ جیتا۔ یہ تمغہ انہوں نے سنگل سکل میں جیتا۔

آٹھویں ایشین روئنگ چیمپین شپ 1999ء منعقدہ ناگانوما (جاپان) میں پاکستان روئنگ ٹیم نے ایک طلائی اور ایک کانسی کا تمغہ جیتا۔

2003ء میں چوتھی ایشین مشین روئنگ چیمپین شپ منعقدہ گیفو (جاپان) میں پاکستان نے 1 طلائی تمغہ جیتا۔

پاکستان نے ایشین روئنگ چیمپئین شپ میں اب تک مجموعی طور پر 2 طلائی، 1 چاندی اور 9 کانسی کے تمغے جیتے۔

دوسرے ایشین جونیئر روئنگ چیمپین شپ مقابلے 1992ء منعقدہ بیجنگ میں پاکستان روئنگ ٹیم نے 3 ایونٹس میں حصہ لیا۔ پاکستانی کھلاڑی ایک چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

چوتھی ایشین جونیئر روئنگ چیمپین شپ 1996ء منعقدہ اسلام آباد میں چین، جاپان اور ساؤتھ کوریا بالترتیب پہلے، دوسرے اور تیسرے نمبر پر رہے۔ پاکستانی جونیئر کھلاڑیوں نے ان مقابلوں میں 3 چاندی کے تمغے جیتے۔

☆ جنوبی ایشیائی کھیل اور پاکستان روئنگ (Rowing)

نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں کشتی رانی (Rowing) کے مقابلوں کو پہلی مرتبہ شامل کیا گیا۔ پاکستانی کھلاڑیوں کی کارکردگی قابل تحسین تھی روئنگ کے 7 ایونٹس میں سے 6 طلائی اور ایک چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ طلائی تمغے جیتنے والوں میں محمد اکرم، زاہد علی، صہیب، محمد افضل، عظمت جاوید اور 2 ٹیم مقابلوں کے تمغے شامل ہیں۔ چاندی کا تمغہ بھی ٹیم ایونٹ میں عباس شاہ اور علی مقبول کے حصے میں آیا۔

دسویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستان روئنگ کے مقابلوں میں 7 چاندی کے تمغے جیتنے میں کامیاب ہوا۔ تمغے جیتنے والوں میں محمد اکرم (2)، مقبول علی / حسن سید)، (سید شجر عباس / محمد عدیل)، (شبیر احمد / عظمت جاوید / غلام بنی / افراست علی)، (محمد اسد خان / اضہیب)، اور (محمد نصیر / اندمل حسین / محمد ریاض، مجید احمد) شامل ہیں۔

جنوبی ایشیائی کھیلوں میں مجموعی طور پر پاکستان نے روئنگ کے مقابلوں میں 14 تمغے جیتے جن میں 6 طلائی اور 8 چاندی کے تمغے شامل ہیں

☆ حاصل کلام

پاکستان میں روئنگ کے لیے ہمیشہ سامان اور سہولیات کا فقدان رہا ہے۔ روئنگ کے کلب پاکستان میں لاہور، کراچی اور اسلام آباد تک محدود ہیں۔ پاکستان میں انٹرنیشنل سٹینڈرڈ کی کشتیوں کی شدید کمی رہی جو روئنگ کی ترقی میں اہم رکاوٹ بنی رہی۔ پاکستان روئنگ فیڈریشن نے حکومت پاکستان اور بین الاقوامی روئنگ فیڈریشن کی معاونت اور تعاون سے روئنگ کے لیے جدید روئنگ مشینز پاکستانی کھلاڑیوں کے لیے مہیا کی ہیں۔ جدید مشینی کشتیوں کی فراہمی نے اس خطے میں روئنگ کے فروغ میں اہم کردار ادا کیا ہے۔

☆ پاکستان کے کشتی ران

☆ بہرام ڈی آواری Yating میں پاکستان کی نمائندگی پہلی مرتبہ بیرام ڈی آواری نے 1978ء کے ایشین گیمز، بنکاک (تھائی لینڈ) میں کی جہاں منیر صادق کے ساتھ انہوں نے پاکستان کے لئے طلائی تمغہ جیتا۔ 1979ء میں قومی چیمپئن بنے۔ 1981ء کی ورلڈ انٹر پرائز چیمپئن شپ میں دوسری پوزیشن حاصل کی۔ اسی سال اُنہوں نے US انٹر پرائز چیمپئن شپ جیتی۔ 1982ء ایشین گیمز میں بیرام ڈی آواری اور ان کی بیگم گوپی بیرام آواری نے سونے کا تمغہ جیتا۔ حکومت پاکستان نے بہرام ڈی آواری کو یاٹنگ میں ان کی خدمات کے اعتراف میں تمغہ حسنِ کارکردگی سے نوازا۔

☆ محمد اکرم نے متعدد بین الاقوامی سطح کے مقابلوں جن میں اولمپک گیمز، کامن ویلتھ

گیمز، ایشیائی گیمز اور جنوبی ایشیائی گیمز شامل ہیں میں پاکستان کی نمائندگی کرتے ہوئے روئنگ مقابلوں میں کئی اعزازات جیتے۔ انہوں نے تیرھویں ایشین گیمز 1998ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں سنگل سکل (اوپن ویٹ اور لائیٹ ویٹ) میں کانسی کے 2 تمغے جیتے۔ محمد اکرم کو نویں اور دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں بالترتیب 2 طلائی اور 2 چاندی کے تمغے جیتنے کا اعزاز بھی حاصل ہے۔ ان کی روئنگ میں خدمات کے اعتراف میں حکومت پاکستان نے انہیں تمغہ حسن کارکردگی سے نوازا ہے۔

حکومت پاکستان نے کشتی رانی کے جن کھلاڑیوں کو اُن کی قومی اور انتظامی خدمات کے اعتراف میں خصوصی ایوارڈ سے نوازا اُن کے نام درج ذیل ہیں:

سریل نمبر	نام	سال	ایوارڈ
-1	بہرام ڈی آواری (یاٹنگ)	1982	تمغہ حسن کارکردگی
-2	لیفٹیننٹ کمانڈر منیر صادق (یاٹنگ)	1987	" "
-3	لیفٹیننٹ محمد زکاء اللہ (یاٹنگ)	1987	" "
-4	محمد اکرم واریا (روئنگ)	2000	" "
-5	لیفٹیننٹ کمانڈر زاہد راؤف (یاٹنگ)	2007	" "
-6	شہریار ارشد (یاٹنگ)	2008	ستارۂ امتیاز
-7	معمون صادق (یاٹنگ)	2008	تمغہ امتیاز

یاٹنگ / سیلنگ سے متعلق اہم سوالات

-1 بارھویں ایشیائی کھیلوں 1994ء ہیروشیما میں پاکستان کے کن کھلاڑیوں نے سیلنگ میں چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔

-2 بارھویں ایشیائی کھیلوں 1994ء ہیروشیما میں پاکستان کے کس کھلاڑی نے سیلنگ میں کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔

-3 تیرھویں ایشیائی کھیلوں 1998ء بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان نے سیلنگ کے مقابلوں میں کتنے تمغے جیتے۔

4- تیرھویں ایشیائی کھیلوں 1998ء بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان کے کن کھلاڑیوں نے سیلنگ مقابلوں میں چاندی کا تمغہ جیتا۔

5- تیرھویں ایشیائی کھیلوں 1998ء بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان کے کس کھلاڑی نے سیلنگ مقابلوں میں کانسی کا تمغہ جیتا۔

6- مجموعی طور پر پاکستان نے ایشیائی کھیلوں میں سیلنگ کے مقابلوں میں کتنے تمغے جیتے

7- ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے یاٹنگ میں مجموعی طور پر کتنے تمغے جیتے

8- 1998ء کی ورلڈ انٹر پرائز چیمپین شپ (آئرلینڈ) میں پاکستان نے کونسی پوزیشن حاصل کی

9- ورلڈ ماسٹر ٹائٹل (Enterprise Class) کس پاکستانی نے حاصل کیا

10- Yachting کے پہلے مقابلے انگلینڈ میں کب ہوئے

11- یاٹنگ کے قوائد وضوابط کب تحریر کیے گئے

12- Yachting کی انٹرنیشنل فیڈریشن کا قیام کب عمل میں آیا

13- 1978ء کے ایشین گیمز میں گولڈ میڈل حاصل کرنے والے پاکستانی کھلاڑیوں کا نام بتائیں

14- 1982ء ایشین گیمز میں Enter Prisiclass میں کس پاکستانی جوڑی نے گولڈ میڈل حاصل کیا

15- دہلی ایشین گیمز 1982ء میں Dinghy Class میں کس پاکستان نے طلائی تمغہ جیتا

16- 12 ایشیائی کھیلوں 1994ء سیلنگ مقابلے کہاں منعقد ہوئے

17- سیئول ایشین گیمز 1986ء میں کن پاکستانی کھلاڑیوں نے طلائی تمغے جیتے

18- بیجنگ ایشین گیمز 1990ء میں کن پاکستانی کھلاڑیوں نے طلائی تمغے جیتے

19- یاٹنگ کشتی رانی کا آغاز کب ہوا۔

20- 14 ویں ایشین گیمز بوسان 2002ء میں پاکستان کے کن دو کھلاڑیوں نے کشتی رانی میں چاندی کا تمغہ جیتا

21- 13 ویں ایشین گیمز بنکاک 1998ء میں پاکستان نے کتنے تمغے حاصل کیے

جوابات (یاٹنگ/سیلنگ)

-1	منیر صادق اور معمون صادق	-2	ارسلان خان
-3	2 تمغے (1 چاندی، 1 کانسی)	-4	منیر صادق اور معمون صادق
-5	زاہد راؤف	-6	5 تمغے (3 چاندی، 2 کانسی)
-7	5 طلائی	-8	چھٹی
-9	ریئر ایڈمرل کے ایم اختر 1997ء گوا (انڈیا)	-10	1661ء
-11	1875ء	-12	1906ء
-13	بہرام ڈی آواری اور منیر صادق	-14	بہرام ڈی آواری اور گوشپ ڈی آواری
-15	K. M. Akhtar	-16	1981ء
-17	منیر صادق اور ذکاء اللہ	-18	منیر صادق اور ذکاء اللہ (Enterprise Class)
-19	1660ء	-20	ارشد شہریار اور محمد ریاض
-21	1 چاندی اور 1 کانسی	-22	رئیر ایڈمرل کے ایم اختر نے 1997ء میں گوا (انڈیا)
-23	6th	-24	5 طلائی

روئنگ سے متعلق اہم سوالات

-1 روئنگ کی پہلی ورلڈ چیمپئن شپ کب منعقد ہوئی

-2 کس کھلاڑی نے 1998ء کے ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کے لیے 2 کانسی کے تمغے جیتے

-3 2002ء کے ایشین کھیلوں میں پاکستان نے روئنگ میں کتنے تمغے جیتے

-4 پہلی ایشین روئنگ چیمپئن شپ کا آغاز کب اور کہاں ہوا

-5 پاکستان نے پہلی بار کب World Junior روئنگ چیمپین شپ میں حصہ لیا

-6 تیرھویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے روئنگ میں کتنے تمغے جیتے

-7 نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کے کن کھلاڑیوں نے طلائی تمغے جیتے۔

-8 پہلے ایشین روئنگ چیمپین شپ 1985ء میں پاکستان نے کونسا تمغہ جیتا

-9 1987ء ایشین چیمپین شپ میں پاکستان نے روئنگ کے مقابلوں میں کتنے تمغے جیتے

-10 2003ء روئنگ ایشین مشین چیمپین شپ میں پاکستان نے کتنے تمغے جیتے

-11 پاکستان کی روئنگ فیڈریشن کے موجودہ سیکرٹری کا نام کیا ہے۔

-12 پاکستان کی روئنگ فیڈریشن کے موجودہ صدر کا نام کیا ہے۔

-13 9ویں سیف گیمز میں پاکستان نے کشتی رانی کے کھیل میں کتنے تمغے حاصل کئے

-14 کس پاکستانی کھلاڑی نے 9ویں سیف گیمز میں 2 طلائی تمغے حاصل کیے

-15 10ویں سیف گیمز میں کشتی رانی کے کھیل میں پاکستان نے کتنے تمغے حاصل کیے

-16 1989ء تیسری ایشین روئنگ چیمپین شپ میں پاکستان نے روئنگ میں کتنے تمغے جیتے

-17 1989ء تیسری ایشین روئنگ چیمپئن شپ میں کانسی کا تمغے جیتنے والے پاکستانی کھلاڑیوں کے نام کیا ہیں

-18 خواتین کی ٹیم کب کشتی رانی میں اولمپکس کا حصہ بنی

-19 روئنگ میں کشتی کو کس نام سے پکارتے ہیں

-20 روئنگ مقابلہ میں زیادہ سے زیادہ کتنے کشتی ران حصہ لے سکتے ہیں

-21 کشتی کے چپوؤں کی لمبائی کتنی ہوتی ہے

-22 انٹرنیشنل روئنگ فیڈریشن کب وجود میں آئی

-23 کشتی رانی کو کون سے اولمپکس میں پہلی بار شامل کیا گیا

-24 پانچویں ایشین روئنگ چیمپین شپ میں پاکستان کے کس کھلاڑی نے تمغہ جیتا۔

-25 چھٹی ایشین روئنگ چیمپین شپ میں پاکستان کے کس کھلاڑی نے چاندی کا تمغہ جیتا

26- ساتویں ایشین رونگ چیمپین شپ میں پاکستان کے کس کھلاڑی نے تمغہ جیتا

27- دوسری ایشیائی جونیئر رونگ چیمپین شپ 1992ء میں پاکستان نے کونسا تمغہ حاصل کیا

28- 1996ء کے ایشین جونیئر رونگ مقابلے کہاں منعقد ہوئے

29- 1996ء کے ایشین جونیئر رونگ مقابلوں میں پاکستان نے کتنے تمغے جیتے

30- پہلے جونیئر ورلڈ رونگ چیمپین شپ 1986ء میں پاکستان کے کتنے کھلاڑی شریک ہوئے

31- ایشین رونگ چیمپین شپ میں پاکستان نے پہلی مرتبہ کب شرکت کی۔

32- دوسری ایشین رونگ چیمپین شپ منعقدہ شنگھائی 1987ء میں پاکستان نے کتنے تمغے جیتے۔

33- تیسری ایشین رونگ چیمپین شپ منعقدہ چندی گڑھ 1989ء میں پاکستان نے کتنے تمغے جیتے۔

34- چوتھی ایشین رونگ چیمپین شپ منعقدہ ٹوڈا (جاپان) 1991ء میں پاکستان نے کتنے تمغے جیتے۔

35- پانچویں ایشین رونگ چیمپین شپ منعقدہ سیول (کوریا) 1993ء میں پاکستان نے کتنے تمغے جیتے۔

36- چھٹی ایشین رونگ چیمپین شپ منعقدہ شنگھائی (چین) 1995ء میں پاکستان نے کتنے تمغے جیتے۔

37- ساتویں ایشین رونگ چیمپین شپ منعقدہ تائیوان 1997ء میں پاکستان نے کتنے تمغے جیتے۔

38- آٹھویں ایشین رونگ چیمپین شپ منعقدہ ناگانوما (جاپان) 1999ء میں پاکستان نے کتنے تمغے جیتے۔

39- 2003ء میں منعقدہ ایشین رونگ مشین چیمپین شپ گیفو جاپان میں پاکستان نے کون سا تمغہ جیتا

40- پاکستان نے پہلی مرتبہ کب ورلڈ جونیئر رونگ چیمپین شپ میں شرکت کی۔

جوابات (روئنگ)

1- 1952ء
2- محمد اکرم
3- کانسی کا ایک تمغہ
4- 1985ء ہانگ کانگ
5- 1986ء
6- کانسی کے 2 تمغے
7- محمد اکرم، زاہد علی، صہیب، افضل اور عظمت جاوید
8- کانسی، (مجاہد حامد)
9- 3 تمغے
10- 1 طلائی
11- افتخار علی ملک
12- رضوان الحق
13- 6 طلائی اور 1 چاندی
14- محمد اکرم
15- 7 اندی
16- 2 کانسی
17- امیر زمان، انیل خواجہ
18- 1976ء مانٹریال
19- Shall
20- 8
21- 370 سنٹی میٹر
22- 1892ء
23- 1900ء، پیرس
24- کانسی کا تمغہ (غفور احمد)
25- محمد اکرم
26- محمد اکرم (کانسی کا تمغہ)
27- 1 تمغہ (چاندی)
28- اسلام آباد
29- 3 چاندی
30- 2 رکنی ٹیم
31- 1985ء (ہانگ کانگ)
32- 3 کانسی
33- 2 کانسی
34- 1 کانسی
35- غفور احمد (1 کانسی)
36- محمد اکرم (1 چاندی)
37- محمد اکرم (1 کانسی)
38- 1 طلائی، 1 کانسی
39- طلائی تمغہ
40- 1986ء

کرکٹ (Cricket)

کرکٹ کے بارے میں قطعی طور پر کوئی نہیں جانتا کہ کرکٹ کا آغاز کب اور کیسے ہوا۔ جہاں تک کرکٹ کی ابتدائی تاریخ کا تعلق ہے، کرکٹ جیسے کھیل کا ذکر انگلستان کے شاہ ایڈورڈ اوّل کی ڈائری سے ملتا ہے جسے 1300ء میں تحریر کیا گیا۔ عام خیال یہ ہے کہ جنوب مشرقی انگلینڈ کے علاقوں میں سیکسن اور نارمن دور حکومت میں بچے یہ کھیل کھیلا کرتے تھے۔ کافی عرصے تک یہ کھیل محض بچوں کی حد تک ہی مقبول رہا بڑی عمر کے افراد نے سترھویں صدی کے آغاز میں بتدریج اس میں دلچسپی لینا شروع کی۔

ممکن ہے کرکٹ بولنگ کے کھیل سے اخذ کی گئی ہو جس میں بلے باز کو پھینکی گئی گیند کو اس کے طے کردہ ٹارگٹ کو ہٹ کرنے سے روکنا ہوتا تھا۔ چراگاہوں میں یہ کھیل بھیڑ کی اُون کی بنی ہوئی گیند نما ڈھیلے یا بعض مرتبہ چھوٹے گول پتھروں یا لکڑی کے گیند نما ڈھیلوں سے کھیلی جاتی تھی۔ کسی بھی ڈنڈے یا فارم میں استعمال ہونے والا اوزار بطور بیٹ استعمال کیا جاتا تھا اور لکڑی کا اسٹول یا بعض اوقات درخت یا دروازوں کو بھی بطور وکٹ کے استعمال کیا جاتا تھا۔

اس کھیل سے متعلق پہلا با قاعدہ تحریری حوالہ 1597ء میں ایک سکول کی ملکیتی زمین سے متعلق ایک دائر کردہ کیس کے ذریعے ملتا ہے۔ ایک 59 سالہ شخص کے بیان کے مطابق وہ اور اس کے سکول کے دوسرے دوست اس زمین پر کرکٹ (Cricket) کھیلا کرتے تھے۔ اس سکول کا نام رائل گرامر سکول تھا اور ڈیرک کا یہ بیان بذات خود اس بات کی تصدیق ہے کہ کرکٹ 1550ء میں سرے (Surrey) میں کھیلی جاتی تھی۔

سٹے بازوں نے سترھویں صدی میں اس کھیل کے فروغ میں بہت اہم کردار ادا کیا۔ 1664ء میں کیوالیئر (Cavalier) کی پارلیمنٹ نے کھیلوں کے بارے ایک ایکٹ کے ذریعے کرکٹ پر جوئے کو جائز قرار دے دیا۔ اس ایکٹ کے تحت جوئے کی رقم کی آخری حد 100 پاؤنڈ مقرر کردی گئی جس کی وجہ سے کرکٹ پر پیسہ لگانے والے شائقین کی دلچسپی میں اضافہ ہوا۔ اٹھارویں صدی میں کرکٹ کو مختلف نوابوں اور جاگیرداروں کے ذریعے سرپرستی ملنا شروع

ہوئی اور اس کھیل کو ایک با قاعدہ سرگرمی کے طور پر منعقد کیا جانے لگا۔

اِسی دور میں اس کھیل کو برطانیہ کے فوجیوں نے ویسٹ انڈیز، ہندوستان، آسٹریلیا، نیوزی لینڈ اور ساؤتھ افریقہ جیسے علاقوں میں متعارف کروایا۔ یہ بات فطری ہے کہ برطانیہ کے زیر تسلط رہنے والی اقوام میں اس کا خصوصی شوق پایا جاتا ہے۔ روایتی طور پر کرکٹ کو بوڑھے انگریزوں کا سست کھیل سمجھا جاتا رہا ہے لیکن بتدریج وقت گذرنے کے ساتھ ساتھ اس کھیل نے خود کو نئے تقاضوں میں ڈھالا ہے۔ لندن کے مقام لاڈز (Lords) کو کرکٹ کا "مکہ" کہا جاتا ہے لیکن اب اس کا صدر دفتر دوبئی منتقل کر دیا گیا ہے۔ کرکٹ دوسرے اولمپک گیمز 1900ء منعقدہ پیرس (فرانس) میں بھی شامل رہا ہے۔ لیکن ICC کی کوششوں کے باوجود اسے سنجیدگی سے کھیلنے والے ممالک کی تعداد 10-12 سے آگے نہیں بڑھ سکی۔ اب چین میں اسے مقبول بنانے کی کوشش کی جارہی ہے اور صدر پاکستان کی خصوصی ہدایت پر جاوید میاں داد کو چین کے لیے ڈائریکٹر کرکٹ نامزد کیا گیا ہے۔ پاکستان، بھارت، سری لنکا اور بنگلہ دیش میں تو کرکٹ کو مذہب کا درجہ اور کرکٹرز کو دیوتا جانا جاتا ہے۔

آسٹریلیا میں کیری پیکر سرکس کا انعقاد ایک روزہ میچز اور حالیہ 20-20 ایڈیشن کے اجراء نے اسے تماشائیوں میں بے حد مقبول بنا دیا ہے اور اس کھیل میں اب بہت سا روپیہ پیسہ بھی آ گیا ہے۔ اس کی تازہ ترین مثال جنوبی افریقہ میں منعقد ہونے والا 20-20 ٹورنامنٹ ہے جس کی فاتح ٹیم ویسٹ انڈیز کو 20 ملین ڈالر کی انعامی رقم دی گئی۔

پاکستان کرکٹ بورڈ کا قیام 1948ء میں عمل میں لایا گیا جس کا مقصد ملکی سطح پر مختلف ٹورنامنٹس کا انعقاد تھا۔ 1952ء میں پاکستان کرکٹ بورڈ (PCB) باقاعدہ طور پر انٹرنیشنل کرکٹ کونسل (ICC) کا رکن بن گیا۔ ذیل میں کرکٹ کے بین الاقوامی مقابلوں میں پاکستان ٹیم کی کارکردگی کا جائزہ پیش کیا جارہا ہے:

☆ ٹیسٹ کرکٹ اور پاکستان

پاکستان نے اپنا پہلا ٹیسٹ اکتوبر 1952ء میں انڈیا کے خلاف کھیلا۔ پاکستان نے 2008ء تک مختلف ممالک کے خلاف 335 ٹیسٹ میچز کھیلے پاکستان کو 103 میچوں میں کامیابی اور 88 میچز میں ناکامی کا سامنا کرنا پڑا۔ اس طرح پاکستان کی کامیابی کا تناسب 33.74% بنتا ہے۔

☆ ورلڈ کپ کرکٹ اور پاکستان:

دنیائے کرکٹ کا پہلا ورلڈ کپ 1975ء میں انگلینڈ میں کھیلا گیا۔ فائنل ویسٹ انڈیز اور آسٹریلیا کی ٹیموں کے مابین کھیلا گیا۔ ویسٹ انڈیز نے یہ میچ 17 رنز سے جیت کر پہلا عالمی چیمپین ہونے کا اعزاز حاصل کیا۔ اس ٹورنامنٹ میں پاکستان نے تین میچ کھیلے جن میں اسے 1 میں شکست ہوئی۔ اس طرح وہ سیمی فائنل کے لیے کوالیفائی نہ کر سکا۔

دوسرا ورلڈ کپ 1979ء بھی انگلینڈ میں کھیلا گیا۔ اس بار پاکستان سیمی فائنل تک رسائی کر پایا جہاں اسے ویسٹ انڈیز کے ہاتھوں شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ فائنل میں ویسٹ انڈیز کا سامنا میزبان انگلینڈ کی ٹیم سے ہوا۔ جسے ویسٹ انڈیز کے ہاتھوں شکست ہوئی۔ فائنل میں ویسٹ انڈیز نے انگلینڈ کو ہرا کر دوسری مرتبہ عالمی چیمپین ہونے کا اعزاز حاصل کیا۔

تیسرے ورلڈ کپ کا انعقاد 1983ء میں ایک بار پھر انگلینڈ میں ہوا اور اس مرتبہ بھی پاکستان کو سیمی فائنل میں ویسٹ انڈیز کے ہاتھوں شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ فائنل میں دنیائے کرکٹ کا ایک چونکا دینے والا واقعہ رونما ہوا۔ جب انڈیا جو پہلی مرتبہ کسی ورلڈ کپ کے فائنل میں پہنچا تھا نے ویسٹ انڈیز کو ایک سنسنی خیز مقابلے کے بعد شکست دے کر پہلی مرتبہ عالمی چیمپین بننے کا اعزاز حاصل کر لیا۔

چوتھا ورلڈ کپ 1987ء منعقدہ پاکستان اور ہندوستان کی سرزمین پر مشترکہ طور پر کھیلا گیا۔ اس مرتبہ بھی گروپ میچز میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والی پاکستانی ٹیم سیمی فائنل میں آسٹریلیا کے ہاتھوں شکست کھا گئی۔ جبکہ انڈیا کو انگلینڈ نے شکست سے دوچار کیا۔ فائنل میچ میں آسٹریلیا انگلینڈ کو ہرا کر پہلی مرتبہ عالمی کپ اپنے نام کرانے میں کامیاب ہوا۔

پانچویں ورلڈ کپ 1992ء کی میزبانی آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ نے مشترکہ طور پر کی۔ اس ٹورنامنٹ کی ہارٹ فیورٹ ٹیم آسٹریلیا کو قرار دیا گیا لیکن وہ خراب کارکردگی کی وجہ سے سیمی فائنل تک بھی نہ پہنچ سکی۔ پاکستان نے سیمی فائنل میچ نیوزی لینڈ کے ساتھ کھیلا۔ پاکستان اس فتح کے ساتھ فائنل میں پہنچ گیا۔ اب پاکستان کا فائنل میچ انگلینڈ کی مضبوط ٹیم کے ساتھ ہوا۔

پاکستان کی طرف سے اس میچ میں کپتان عمران خان، جاوید میانداد اور وسیم اکرم نے شاندار کھیل کا مظاہرہ کیا اور انگلینڈ کو شکست دے کر عمران خان کی قیادت میں پہلی مرتبہ عالمی چیمپین بننے کا اعزاز حاصل کیا۔ وسیم اکرم کو میچ کا بہترین کھلاڑی قرار دیا گیا۔

چھٹے ورلڈ کپ 1996ء کی میزبانی تین ممالک پاکستان، انڈیا اور سری لنکا نے مشترکہ طور پر کی۔ پاکستان کوارٹر فائنل میں بھارت سے زبردست مقابلے کے بعد شکست کھا گیا۔ اس ٹورنامنٹ میں سری لنکا نے فائنل میچ میں جو لاہور میں کھیلا گیا آسٹریلیا کو شکست دے کر پوری دنیا کو چونکا دیا اور پہلی مرتبہ عالمی چیمپین بننے کا اعزاز حاصل کیا۔

ساتواں ورلڈ کپ 1999ء میں انگلینڈ میں کھیلا گیا۔ اس ٹورنامنٹ میں 12 ممالک کی ٹیموں نے حصہ لیا۔ پاکستانی ٹیم نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے فائنل تک رسائی حاصل کی۔ جہاں پر غیر متوقع طور پر آسٹریلیا سے شکست کھا گئی۔

آٹھویں عالمی کپ کی میزبانی 2003ء میں جنوبی افریقہ، زمبابوے اور کینیا نے مشترکہ طور پر کی۔ اس ورلڈ کپ میں پاکستان ٹیم کی کارکردگی انتہائی ناقص رہی جو سپر سکس مرحلے تک کوالیفائی نہ کر سکی۔ آسٹریلیا نے فائنل میں بھارت کو شکست دے کر دوسری مرتبہ عالمی کپ جیتا۔

نواں ورلڈ کپ 2007ء میں ویسٹ انڈیز میں منعقد ہوا۔ جہاں ایک مرتبہ پھر پاکستانی کرکٹ ٹیم کی کارکردگی مایوس کن رہی اور پہلے ہی مرحلے میں آئرلینڈ جیسی غیر معروف ٹیم سے شکست کھائی۔ پاکستان اس شکست کی وجہ سے سپر سکس مرحلے تک نہ پہنچ سکا۔ فائنل میں آسٹریلیا نے سری لنکا کو ہرا کر عالمی کپ جیتنے کی ہیٹ ٹرک مکمل کی۔

☆ پاکستان کرکٹ ٹیم کی ون ڈے میچوں میں کارکردگی:

پاکستان نے بین الاقوامی سطح پر مختلف ممالک کے خلاف 2008ء تک 687 ون ڈے میچ کھیلے جن میں سے 371 میچز میں کامیابی اور 295 میں ناکامی کا سامنا کرنا پڑا۔ باقی 21 میچز ہار جیت کے فیصلے کے بغیر ختم ہوئے۔ اس طرح پاکستان کی کامیابی کا تناسب 55.65% رہا۔

☆ آئی سی چیمپینز ٹرافی ٹورنامنٹ اور پاکستان:

پہلا آئی سی سی ناک آؤٹ کرکٹ ٹورنامنٹ 1998ء منعقدہ بنگلہ دیش میں جنوبی افریقہ نے ویسٹ انڈیز کو فائنل میں شکست دے کر ٹورنامنٹ جیتا۔ پاکستان کوارٹر فائنل میں ویسٹ انڈیز کے ہاتھوں شکست کھا کر فائنل کی ریس سے باہر ہو گیا۔

دوسرا آئی سی سی ناک آؤٹ کرکٹ ٹورنامنٹ 2000ء کینیا میں کھیلا گیا جہاں نیوزی لینڈ نے انڈیا کو شکست دے کر ٹورنامنٹ جیتا۔ ناک آؤٹ بنیاد پر کھیلے گئے ٹورنامنٹ میں پاکستان سیمی فائنل میں نیوزی لینڈ سے ہارنے کی وجہ سے مقابلے سے باہر ہو گیا۔

تیسرا آئی سی سی ناک آؤٹ کرکٹ ٹورنامنٹ 2002ء پہلی مرتبہ آئی سی سی چیمپینز ٹرافی کے نام سے سری لنکا میں کھیلا گیا۔ جس میں بارش کی وجہ سے انڈیا اور سری لنکا کو مشترکہ طور پر فاتح قرار دیا گیا۔ پاکستان پول میچ میں سری لنکا کے ہاتھوں شکست کے بعد ٹورنامنٹ سے خارج ہو گیا۔

چوتھا آئی سی سی چیمپینز ٹرافی ٹورنامنٹ 2004ء انگلینڈ میں کھیلا گیا جس میں ویسٹ انڈیز نے انگلینڈ کو شکست دے کر پہلی مرتبہ چیمپین ہونے کا اعزاز حاصل کیا۔ پاکستان سیمی فائنل میں ویسٹ انڈیز سے شکست کھانے کے بعد ٹورنامنٹ سے باہر ہو گیا۔

پانچواں چیمپینز ٹرافی ٹورمنٹ 2006ء انڈیا میں کھیلا گیا۔ فائنل میچ میں ویسٹ انڈیز کا سامنا اس مرتبہ آسٹریلیا سے ہوا۔ جہاں آسٹریلیا نے اسے شکست دے کر پہلی مرتبہ آئی سی سی چیمپینز ٹرافی جیتنے کا اعزاز حاصل کیا۔ پاکستان کی ٹیم سیمی فائنل کے لیے کوالیفائی نہ کر سکی۔

☆ حاصل کلام:

پاکستان میں غیر سرکاری سطح پر کرکٹ کو قومی کھیل کا درجہ حاصل ہے اور پاکستان میں کھیل کے میدانوں، پارکوں حتیٰ کہ گلی کوچوں میں بھی اسکا راج ہے۔ دنیا یہ تسلیم کرتی ہے کہ پاکستان نے انفرادی حیثیت میں عالمی سطح کے عظیم کرکٹرز پیدا کیے ہیں جن کی طویل فہرست ہے لیکن ایک مربوط اور منظم ٹیم میں ڈھلنے سے محرومی اس کی بڑی ناکامی رہی ہے۔ پاکستان کرکٹ کو

عمران خان اور عبدالحفیظ کاردار جیسے عمدہ کپتانوں کی بدولت عالمی افق پر عروج ملا اور وہ 1992ء میں آسٹریلیا میں منعقد ہونے والا ورلڈ کپ جیتنے میں کامیاب ہوا۔

حکومت پاکستان نے کرکٹ کے جن کھلاڑیوں کو ان کی قومی اور انتظامی خدمات کے اعتراف میں خصوصی ایوارڈ سے نوازا اُن کے نام درج ذیل ہیں:

سریل نمبر	نام	سال	ایوارڈ
-1	عمران خان	1992	ہلال امتیاز
-2	جاوید میانداد	1992	ستارۂ امتیاز
-3	انضمام الحق	2005	" "
-4	عبدالحفیظ کاردار	1958	تمغۂ حسن کارکردگی
-5	فضل محمود	1958	" "
-6	حنیف محمد	1959	" "
-7	سعید احمد	1962	" "
-8	مشتاق محمد	1963	" "
-9	امتیاز احمد	1966	" "
-10	اصف اقبال	1968	" "
-11	ظہیر عباس	1971	" "
-12	عمران خان	1983	" "
-13	جاوید میانداد	1986	" "
-14	ظہیر عباس	1986	" "
-15	عبدالقادر	1988	" "
-16	انتخاب عالم	1988	" "
-17	مدثر نذر	1989	" "
-18	وسیم اکرم	1992	" "
-19	وقار یونس	1995	" "
-20	سعید انور	1997	" "
-21	امتیاز احمد	1960	تمغۂ امتیاز

کرکٹ سے متعلق اہم سوالات

1- دنیا کا سب سے پہلا کرکٹ کا افتتاحی میچ کب اور کن ٹیموں کے درمیان کھیلا گیا

2- کس ٹیسٹ میچ میں زیادہ سے زیادہ سکور کا ریکارڈ قائم کیا گیا

3- ایک روزہ میچوں میں کس ملک نے زیادہ سے زیادہ سکور کرنے کا ریکارڈ قائم کیا

4- اوّل درجے کی کرکٹ میں سب سے کم سکور کتنا بنا اور کس ٹیم نے یہ سکور کیا

5- ٹیسٹ میچ کی مکمل اننگز میں سب سے کم سکور کس ملک نے بنایا؟

6- پاکستان میں اول درجے کے کرکٹ میچ میں سب سے زیادہ سکور سے جیتنے کا فرق کتنا ہے

7- ٹیسٹ میچ میں سب سے زیادہ سکور سے جیتنے کا فرق کتنا ہے

8- ایک روزہ بین الاقوامی میچ میں سب سے کم سکور کتنا ہے

9- اوّل درجے کے میچ میں کس بیٹسمین نے اننگز میں سب سے زیادہ سکور کیا

10- ٹیسٹ میچ کی اننگ میں سب سے زیادہ سکور کس بیٹسمین نے بنایا

11- کس بیٹسمین نے اپنے کیریئر میں سب سے زیادہ سکور بنائے

12- کس بیٹسمین نے اپنے کیریئر میں سب سے زیادہ Centuries بنائیں اور کتنی

13- ٹیسٹ کرکٹ میں سب سے زیادہ سکور کرنے والا کھلاڑی کون ہے

14- ٹیسٹ کرکٹ میں سب سے زیادہ Centuries کس کی ہیں اور کتنی ہیں

15- اس بیٹسمین کا نام بتائیں جس نے ٹیسٹ کرکٹ کی دونوں Innings میں 90 سکور بنایا

16- کون سے باؤلر نے اول درجے کے کرکٹ میں سب سے زیادہ وکٹیں لیں

17- ٹیسٹ کرکٹ میں Leading Wicket Taker کون ہے

18- ٹیسٹ کرکٹ میں 400 سے زائد وکٹیں لینے والے باؤلر کون ہیں

19- ایسے دو پاکستانی باؤلرز کے نام بتائیں جنہوں نے ایک روزہ میچ میں 400 سے زائد وکٹیں لیں

20- کتنے بلے بازوں نے ایک اُوور میں 6 چھکے لگائے ان کے نام بتائیں۔

21- وقت کے لحاظ سے سب سے لمبی اننگز کس نے کھیلی

22- کون سے بیٹسمین نے ٹیسٹ میچ میں مسلسل ایک اننگز میں تین سنچریاں بنائیں اور اسی ٹیسٹ میچ کی دوسری اننگز میں ایک اور سنچری بنائی

23- درجہ اول کے میچ میں وہ کون سا بیٹسمین ہے جن نے دو دو سنچریاں دونوں اننگز میں بنائیں

24- ٹیسٹ کرکٹ میں گیندوں کے لحاظ سے سب سے جلدی سنچری کس نے بنائی

25- ٹیسٹ کرکٹ میں سنچری کرنے کے ساتھ ساتھ 10 وکٹیں حاصل کرنے والے باؤلرز کے نام بتائیں

26- ٹیسٹ کرکٹ میں 10,000 سے اوپر سکور بنانے والے دو کھلاڑیوں کے نام بتائیں

27- سریز میں سب سے زیادہ سکور کس کھلاڑی نے بنائے

28- کون سا ایسا بلے باز ہے جس نے سیریز میں پانچ سنچریاں بنائیں

29- کون سا ایسا واحد باؤلر ہے جس نے اننگز کی تمام وکٹیں (10) حاصل کیں

30- سنگل First Class Season میں کس بلے باز نے انگلینڈ میں سب سے زیادہ سکور کیا

31- انگلینڈ میں First Class Season میں کس باؤلر کھلاڑی نے زیادہ سے زیادہ وکٹیں لیں

32- First Class کرکٹ میچ میں 2000 سکور کرنے والے کم سے کم عمر والے کھلاڑی کا نام اور عمر بتائیں

33- اُس کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے First Class کرکٹ میں 2000 رنز کیے اور اسی سال 200 وکٹیں لیں

34- اُس کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے ایک ٹیسٹ میچ میں 500 رنز کیے

35- اُس آل راؤنڈر کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے 100 رنز کیے اور ایک ہی ٹیسٹ میں 8 وکٹیں لیں

36- وہ کون سے ٹیسٹ کھلاڑی ہیں جنہوں نے متواتر اننگز میں ڈبل سنچریاں بنائیں ہوں

37- Test Cricket میں حصہ لینے والے کم عمر ترین کھلاڑی کی عمر اور نام بتائیں

38- اُس کم عمر ترین کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے 1000 رن کے ساتھ ٹیسٹ کرکٹ میں 100 وکٹ بھی حاصل کیں

39- اُن دو پاکستانی کھلاڑیوں کے نام بتائیں جنہوں نے ٹیسٹ کی ایک اننگز میں 300 سے زیادہ رنز سکور کئے

40- اُس کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے دو مرتبہ Triple Centuries بنائی ہوں

41- کسی ٹیسٹ میچ میں سب سے کم رنز کی برتری کا کیا ریکارڈ ہے

42- کون سا کھلاڑی زیادہ سے زیادہ Test Matches میں بطور کپتان رہا

43- کس ملک نے سب سے پہلا ٹیسٹ میچ جیتا

44- اُس باپ اور بیٹے کا نام بتائیں جنہوں نے کرکٹ کا آغاز ہی ٹیسٹ میچ سے کیا

45- ایشیا کپ کب اور کہاں پہلی مرتبہ کھیلا گیا

46- ایشیا کپ میں پہلی سنچری کس کھلاڑی نے بنائی

47- اُس کھلاڑی کا نام بتائیں جسے ایشیا کپ میں دو مواقع پر مین آف دی ٹورنامنٹ کا خطاب ملا

48- پاکستان میں پہلی بار Triangular Series کب منعقد ہوئی

49- One day انٹرنیشنل میں کس کھلاڑی نے زیادہ سے زیادہ میچز میں شرکت کی

50- Test Side کا سب سے کم عمر کھلاڑی کون تھا

51- کس کھلاڑی نے ایک روزہ میچز میں زیادہ سے زیادہ Half Centuries بنائی

52- اُس کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے شارجہ میں ایک روزہ انٹرنیشنل میچز میں 1000 رنز بنائے

53- اُن دو کھلاڑیوں کے نام بتائیں جنہوں نے دو دفعہ Hatrick کا ریکارڈ ایک روزہ انٹرنیشنل میچز میں بنایا ہو۔

54- پاکستان میں فرسٹ کلاس میچز میں سب سے زیادہ رنز کا ریکارڈ کس کا ہے

-55 ایک روزہ میچز میں 10 سے زیادہ سنچریز بنانے والے کتنے پاکستانی کھلاڑی ہیں

-56 کس کھلاڑی نے کرکٹ کی تاریخ میں تیز ترین بال کرانے کا ریکارڈ قائم کیا، اس کی سپیڈ کیا تھی

-57 ٹیسٹ کرکٹ کی تاریخ میں اس کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے ایک سے زیادہ مواقع پر 99 سکور کیا

-58 کرکٹ کی تاریخ میں صفر پر زیادہ مرتبہ آؤٹ ہونے والے کھلاڑی کا نام بتائیں

-59 ٹیسٹ کرکٹ میں سب سے پہلے 8000 رنز بنانے والے کھلاڑی کا نام بتائیں

-60 اُس کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے 5 مختلف ممالک کے خلاف ڈبل سنچری بنانے کا ریکارڈ قائم کیا

-61 ہزارواں ٹیسٹ میچ کب اور کہاں کھیلا گیا

-62 اُس وکٹ کیپر کا نام بتائیں جس نے کسی ایک میچ میں زیادہ سے زیادہ سٹمپ آؤٹ کیے ہوں۔

-63 اُس کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے ٹیسٹ میچز میں زیادہ مرتبہ 5 وکٹیں لینے کا ریکارڈ قائم کیا

-64 ٹیسٹ میچز میں زیادہ اوورز کروانے والے کھلاڑی کا نام بتائیں

-65 اُس کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے 9 بار مسلسل ایک روزہ میچز میں پچاس سے زیادہ رنز بنانے کا ریکارڈ قائم کیا

-66 ایک روزہ انٹرنیشنل میچ میں پہلی سنچری بنانے والے کا نام بتائیں

-67 مصنوعی روشنیوں میں پہلا ایک روزہ انٹرنیشنل میچ کب اور کہاں کھیلا گیا

-68 پہلا World Cup کرکٹ ٹورنامنٹ کہاں کھیلا گیا

-69 اُس ملک کا نام بتائیں جس نے دو مرتبہ ورلڈ کپ جیتا ہو

-70 اُس کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے ایک مرتبہ سے زیادہ ایک روزہ انٹرنیشنل میں 180 رنز سے زیادہ سکور کیا ہو

71- اُس باؤلر کا نام بتائیں جس نے ٹیسٹ میچز اور ایک روزہ میچز میں 200 سے زیادہ وکٹ لینے کا ریکارڈ قائم کیا ہو

72- کسی ٹیسٹ کرکٹ میں معمر ترین کھلاڑی کا نام بتائیں

73- ICC کب وجود میں آئی

74- ایک روزہ انٹرنیشنل کا شارجہ میں کب آغاز ہوا

75- 1985ء کے ورلڈ کپ میں Champion of the Champions کا خطاب کس کھلاڑی کو ملا

76- کتنے بیٹسمینوں نے اپنے سوویں ٹیسٹ میچز میں سنچریاں سکور کیں

77- 1992ء کے ورلڈ کپ کے فائنل میں کسے مین آف دی میچ کا خطاب ملا

78- کس ٹیم کا ٹیسٹ میچ میں سب سے زیادہ رنز کا ریکارڈ ہے

79- سری لنکا نے ٹیسٹ میچ میں کس کے خلاف ریکارڈ بنایا اور کیا سکور تھا۔

80- پاکستان کا ٹیسٹ میچ میں زیادہ سے زیادہ سکور کتنا ہے اور کس کے خلاف ہے

81- پاکستان نے انڈیا کے خلاف لاہور ٹیسٹ میچ میں کتنا سکور کر کے ریکارڈ بنایا۔

82- ایک اننگز میں سب سے زیادہ سکور کرنے کا ریکارڈ کن دو ٹیموں کو حاصل ہے

83- ٹیسٹ میچز میں سب سے کم رنز کس ٹیم کے ہیں اور کتنے

84- پاکستان کا ٹیسٹ میچز میں کم سے کم سکور کتنا ہے

85- پاکستان کے کس باؤلر نے ٹیسٹ میچ میں سب سے زیادہ وکٹیں حاصل کیں

86- ون ڈے انٹرنیشنل میچز کی ایک اننگز میں سب سے زیادہ رنز کا ریکارڈ کس پاکستانی کھلاڑی کا ہے

87- ایک روزہ بین الاقوامی میچز میں سب سے زیادہ رنز کس کھلاڑی کے ہیں۔

88- ایک روزہ میچ میں سب سے زیادہ رنز کس ٹیم کا ہے

89- ایک روزہ میچز میں سب سے کم رنز کس ٹیم کا ہے

90- پاکستان کے کس کھلاڑی کا ایک روزہ میچ میں سب سے زیادہ وکٹیں حاصل کرنے کا ریکارڈ ہے

91- سب سے پہلے کس کھلاڑی نے ٹیسٹ میچز میں 11000 رنز بنائے

92- سب سے پہلے ٹیسٹ کیریئر میں 300 وکٹیں حاصل کرنے والا کون سا کھلاڑی ہے

93- وہ کونسا کھلاڑی ہے جس نے پہلے تین ٹیسٹ میچوں میں سنچری بنائی

94- وہ کونسا کھلاڑی ہے جس نے ٹیسٹ میچ میں کم سے کم گیندوں پر تیز ترین سنچری بنائی

95- وہ واحد کھلاڑی کونسا ہے جس نے ٹیسٹ سریز میں 800 سے زیادہ رنز بنائے

96- 99 سکور پر آؤٹ ہونے والا پہلا پاکستانی کھلاڑی کون سا ہے

97- آسٹریلیا کے لیے ٹیسٹ میچ میں سب سے زیادہ سنچریاں کس نے بنائیں

98- سب سے کم عمر میں ٹیسٹ میچ میں سنچری کرنے والا کھلاڑی کون ہے

99- نیوزی لینڈ کے کس کھلاڑی نے سب سے پہلے ڈبلز کا ریکارڈ بنایا یعنی 1000 رنز اور 100 وکٹیں

100- کس ٹیم نے انگلینڈ کو سب سے زیادہ بار 5 ٹیسٹ کی سریز میں ہرایا

101- انگلینڈ کی طرف سے سب سے زیادہ ٹیسٹ میچ کھیلنے والا کھلاڑی کون ہے

102- انڈیا کی طرف سے کم عمر کپتان کون رہا

103- انڈیا کی طرف سے 100 ٹیسٹ کھیلنے والا پہلا کھلاڑی کون ہے

104- انڈیا کی کرکٹ ٹیم کی سب سے زیادہ ٹیسٹ میچز میں کپتانی کا شرف کس کو حاصل ہے

105- انڈیا کی طرف سے سب سے پہلے 200 وکٹیں کس باؤلر نے حاصل کیں

106- پاکستان کی طرف سے سب سے پہلے 100 وکٹیں کس باؤلر نے لیں

107- کیا آپ جانتے ہیں کہ ایک ٹیسٹ میچ میں 10 وکٹیں اور 100 سکور کرنے والا پہلا پاکستانی آل راؤنڈر کھلاڑی کون ہے۔

108- سب سے پہلے کس پاکستانی کھلاڑی نے 350 وکٹیں ٹیسٹ میچز میں مکمل کیں۔

109- کم سے کم ٹیسٹ میچوں میں 100 وکٹیں حاصل کرنے والا باؤلر کون ہے

110- سب سے آہستہ (Slowest) 50 رنز کس کھلاڑی نے پاکستان کی طرف سے بنائے

111- سری لنکا کو کب ٹیسٹ میچز میں شرکت کی اجازت دی گئی

112- ایک سال میں سب سے زیادہ رنز بنانے کا ریکارڈ سری لنکا کے کس کھلاڑی کا ہے۔

113- زمبابوے سے سب سے پہلے شکست کھانے والی ٹیم کون سی ہے

114- وہ کون سے دو باؤلر ہیں جنہوں نے ون ڈے میں 7-7 وکٹیں لی ہوں

115- ون ڈے میں پہلی ہیٹ ٹرک کس باؤلر نے کی

116- ون ڈے میں کس کھلاڑی نے سب سے پہلے 150 رنز بنائے

117- ون ڈے میں 6000 رنز بنانے والا پہلا کھلاڑی کون ہے

118- ویون رچرڈز کا ون ڈے میں سب سے زیادہ کتنا سکور ہے

119- ون ڈے میں سب سے پہلے کس کھلاڑی نے 1000 رنز مکمل کیے

120- ون ڈے میں سب سے پہلے کس باؤلر نے 350 وکٹیں حاصل کیں

121- وقار یونس نے کتنی بار ون ڈے میں 5 سے زیادہ وکٹیں لیں

122- باؤلنگ میں Inswing Yoker In Dipper کے لیے کس کا نام ذہن میں آتا ہے۔

123- وقار یونس نے کتنی بار 4 یا اس سے زیادہ وکٹیں ایک روزہ کرکٹ میچوں میں حاصل کیں

124- ون ڈے میں سب سے زیادہ تیزی سے 300، 350 اور 400 وکٹیں لینے والا باؤلر کون ہیں

125- بہترین Strike Rate باؤلنگ میں کس کا ہے

126- وقار یونس نے ٹیسٹ اور ون ڈے میں کتنی وکٹیں لیں

127- ٹیسٹ اور ون ڈے میں وقار یونس کی بہترین باؤلنگ کیا ہے

128- 1996ء کے ورلڈ کپ میں فائنل کھیلنے والی ٹیموں کے نام کیا ہیں

129- 1996ء کے ورلڈ کپ کی فاتح ٹیم کا تعلق کس ملک سے ہے

130- 1996ء کا ورلڈ کپ پاکستان کے علاوہ کن ممالک میں کھیلا گیا

131- 1999ء کا ورلڈ کپ کہاں منعقد ہوا

132- 1999ء کے ورلڈ کپ کا فاتح کون تھا

133- 1999ء ورلڈ کپ کا فائنل کن دو ممالک کے درمیان کھیلا گیا

134- 2003ء ورلڈ کپ کا فاتح کون تھا

135- 2003ء ورلڈ کپ کہاں منعقد ہوا

136- 2003ء ورلڈ کپ کا رنر اپ کون تھا

137- 2007ء کا ورلڈ کپ کس ملک نے جیتا

138- 2007ء کا ورلڈ کپ کن دو ممالک کے درمیان کھیلا گیا

139- 2011 ورلڈ کپ کس ملک میں ہوگا

جوابات (کرکٹ)

1- 1877ء (آسٹریلیا اور انگلینڈ)
2- 1997-98ء

3- 438-8 (جنوبی افریقہ بمقابلہ آسٹریلیا)
4- 12 رنز آکسفورڈ یونیورسٹی اور میری کرکٹ کلب

5- 26 رنز 1954-55ء نیوزی لینڈ اور انگلینڈ
6- 851 پاکستان ریلوے اور ڈی آئی خان

7- 579 انگلینڈ نے آسٹریلیا کو ہرایا۔
8- 43 رنز پاکستان نے ویسٹ انڈیز کیخلاف

9- سعید انور (197)
10- برائن لارا 400

11- 61,237 سر جیک حاب
12- 197 سر جیک حاب

13- سچن ٹنڈولکر
14- 42، سچن ٹنڈولکر

15- گارڈن گرینج دو دفعہ
16- 4187 ویلفر ڈ دوری

17- 720، مرلی دھرن، سری لنکا
18- شین وارن، وسیم اکرم، مرلی دھرن

19- وسیم اکرم، وقار یونس
20- سر گیری سوبر، روی شاستری

21- حنیف محمد، 16 گھنٹے 10 منٹ
22- گراہم گوچ 333 اور 123

23- آرتھر فگ
24- ایڈم گل کرسٹ
25- ائن بوتھم اور عمران خان
26- سنیل گواسکر اور انضمام الحق
27- سرڈونلڈ بریڈ مین
28- سائنڈوالکاٹ
29- انیل کمبلے (پاکستان بمقابلہ انڈیا)
30- Dennis Sompton، 3816
31- Alfred Freeman، 304
32- Graeme Hick، 27 سال
33- George Hurst 2385R-208W
34- برائن لارا
35- Ian Botham
36- Sir Donald, Sir Walter & Vinod Kombli
37- مشتاق محمد، 15 سال
38- کپیل دیو
39- حنیف محمد، انضمام الحق
40- سرڈان بریڈمین اور برائن لارا
41- 1 Run، ویسٹ انڈیز اور آسٹریلیا کے درمیان
42- Allan Border, 93
43- آسٹریلیا
44- نذر محمد اور مدثر نذر
45- 1986، شارجہ
46- معین العتیق
47- N. Sidhu
48- 1994-95
49- Allen Border, 273
50- Mansoor Ali Khan
51- انضمام الحق (81)
52- سلیم ملک
53- وسیم اکرم اور ثقلین مشتاق
54- ظہیر عباس
55- محمد یوسف، سعید انور اور انضمام الحق
56- شعیب اختر، بریٹ لی، 100 میل فی گھنٹہ
57- سلیم ملک
58- بگوث چندر شیکر 23 مرتبہ
59- گیری سوبر
60- جاوید میاں داد

61- 1984-85، حیدرآباد

62- کرن مورے، 5 مرتبہ

63- مرلی دھرن

64- Sony Ram

65- جاوید میاں داد

66- Dennis Amis

67- 1979-80

68- England 1975

69- ویسٹ انڈیز اور آسٹریلیا

70- Vivian Richard

71- Wasim Akram & Kabil Dev

72- Wilfred Rhodes

73- 1909

74- 1983-84

75- Ravi Shastri

76- 3

77- وسیم اکرم

78- سری لنکا (1998-99)

79- بمقابلہ انڈیا 952-6

80- انگلینڈ 708, 1987ء

81- 699-5، 1989-90ء

82- جنوبی افریقہ بمقابلہ آسٹریلیا 622-4, زمبابوے بمقابلہ پاکستان، 544-4

83- نیوزی لینڈ 26, 1954-55ء

84- 26 رنز بمقابلہ آسٹریلیا 1981-82ء

85- وسیم اکرم

86- سعید انور (194) بمقابلہ انڈیا 1999ء

87- سچن ٹنڈولکر (14000)

88- جنوبی افریقہ (438) بمقابلہ آسٹریلیا

89- 43، پاکستان

90- 7-37 عاقب جاوید بمقابلہ انڈیا 1991ء

91- ایلن بورڈر

92- ٹرومین (انگلینڈ)

93- اظہر الدین (انڈیا)

94- ویون رچرڈ (ویسٹ انڈیز)

95- بریڈمین

96- مدثر نذر

97- سرڈان بریڈمین

98- مشتاق محمد

99-	سر رچرڈ ہیڈلی	100-	ویسٹ انڈیز
101-	گراہم گوچ (158)	102-	ایم اے کے پٹودی
103-	گواسکر	104-	اظہر الدین
105-	بشن سنگھ بیدی	106-	فضل محمود
107-	عمران خان	108-	عمران خان
109-	وقار یونس		
110-	رمیز راجہ	111-	1981, 1982
112-	جے سوریا	113-	پاکستان
114-	WW Davis (WI) عاقب جاوید (پاکستان)	115-	جلال الدین (پاکستان)
116-	بی ایم ٹرنر (نیوزی لینڈ)	117-	ویون رچرڈ
118-	189	119-	ویون رچرڈ
120-	وسیم اکرم	121-	13بار
122-	وقار یونس	123-	27بار
124-	وقار یونس	125-	وقار یونس
126-	375ٹیسٹ 416 ون ڈے	127-	7/76ٹیسٹ 7/36 ون ڈے
128-	سری لنکا اور آسٹریلیا	129-	سری لنکا
130-	سری لنکا اور انڈیا	131-	انگلینڈ
132-	آسٹریلیا	133-	آسٹریلیا اور پاکستان
134-	آسٹریلیا	135-	ساؤتھ افریقہ
136-	انڈیا	137-	آسٹریلیا
138-	آسٹریلیا اور انڈیا	139-	بنگلہ دیش، انڈیا، پاکستان اور سری لنکا

کبڈی (Kabbadi)

کبڈی کا کھیل دو ٹیموں کے درمیان کھیلا جانے والا ایک سادہ کھیل ہے جس میں بہت کم اخراجات اور سامان کی ضرورت ہوتی ہے۔ کبڈی برصغیر پاک و ہند میں عام لوگوں اور دیہات کا ایک مقبول کھیل ہے۔ روائتی طور پر یہ کھیل پنجاب کے میلوں ٹھیلوں، خوشی کے تہواروں بلخصوص فصلوں کی کٹائی کے موقع پر دیہات کے جوانوں کے درمیان دلچسپ پنجہ آرائی کا باعث بنتا ہے۔ اس کھیل کی جڑیں پاک و ہند سے اُسی طرح جڑی ہوئی ہیں جیسے سوموکشتیاں جاپانی ثقافت سے۔ کبڈی ایشیائی ممالک میں پاکستان کے علاوہ انڈیا، برما، سری لنکا، بنگلہ دیش، نیپال اور چین میں کھیلی جاتی ہے جہاں یہ مختلف ناموں سے رائج ہے۔ انڈیا اور پاکستان اسے کبڈی یا کوڈی، بنگلہ دیش میں Hudu-du سری لنکا میں Gudu اور نیپال میں Dodo کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ اس کھیل کو عالمی سطح پر مقبول بنانے کے لیے کینیڈا، برطانیہ اور امریکہ میں مقیم پاک و ہند کے لوگوں نے اس کی تنظیم سازی بھی کی ہے۔ ایشین سٹائل کبڈی ایشیائی ممالک کے علاوہ یورپ اور امریکہ میں بھی کھیلی جاتی ہے۔ جبکہ ایران اور افغانستان میں بھی اس کھیل کی مقبولیت بڑھ رہی ہے۔

1918ء میں کبڈی کے قوانین تحریر کیے۔ 1923ء میں پہلی بار کبڈی چیمپین شپ منعقد ہوئی۔ 1938ء کی انڈین اولمپکس گیمز میں کبڈی کو شامل کیا گیا۔ کبڈی کی ورلڈ اور ایشیائی تنظیمیں موجود ہیں جو کبڈی کے قوانین مرتب کرتی ہیں اور بین الاقوامی سطح کے مقابلے کروانے کی ذمہ دار ہیں۔

1978ء میں ایشین ایمچور کبڈی فیڈریشن بنی جس نے 1980ء میں پہلی بار اس کھیل کی ایشیائی چیمپین شپ کا انعقاد کیا۔ کبڈی نویں ایشین گیمز 1982ء منعقدہ دہلی (انڈیا) میں متعارف ہوئی اور 1990ء بیجنگ ایشین گیمز میں باقاعدہ طور پر اسے شامل کرلیا گیا۔

سرکل کبڈی کی ورلڈ چیمپین شپ پہلی بار کینیڈا میں ہوئی جس میں پاکستان، انڈیا، کینیڈا

، انگلینڈ اور امریکہ کی ٹیموں نے حصہ لیا۔

1947ء میں قیام پاکستان کے بعد پنجاب کے جوانوں نے اس کھیل کو زندہ رکھا۔ پاکستان میں سرکل کبڈی، ایشین سٹائل کبڈی، پڑ کوڈی اور چھل کوڈی کھیلی جاتی ہے۔ کبڈی کی وسعت کا دائرہ ابھی محدود ہے تاہم اس کے فروغ کی مخلصانہ کوشش کی جا رہی ہیں۔ ذیل میں پاکستان کبڈی ٹیم کی بین الاقوامی سطح پر کارکردگی کا جائزہ پیش کیا جا رہا ہے۔

☆ ایشیائی کھیل اور پاکستان کبڈی

11 ویں ایشیائی کھیل 1990ء منعقدہ بیجنگ (چین) میں کبڈی کا کھیل پہلی مرتبہ شامل کیا گیا۔ پاکستانی کبڈی ٹیم محمد سرور کی قیادت میں ان کھیلوں میں شریک ہوئی جہاں کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب رہی۔

12 ویں ایشیائی کھیل 1994ء منعقدہ ہیروشیما (جاپان) میں پاکستان کبڈی ٹیم دوبارہ کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔

13 ویں ایشیائی کھیل 1998ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان کبڈی ٹیم نے پہلی مرتبہ چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔

14 ویں ایشیائی کھیل 2002ء منعقدہ بوسان (شمالی کوریا) میں پاکستان کبڈی ٹیم محمد منشاء کی کپتانی میں کانسی کا تمغہ حاصل کرسکی۔

15 ویں ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ دوحا (قطر) میں پاکستان کبڈی ٹیم دوبارہ کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب رہی۔

پاکستان کبڈی ٹیم نے ایشیائی کھیلوں میں مجموعی طور پر 4 تمغے جیتے جن میں 1 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔

☆ جنوبی ایشیائی کھیل اور پاکستان کبڈی

دوسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1985ء ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں پاکستانی ٹیم

کانسی کا تمغہ حاصل کر سکی۔ پاکستان نے تین میچوں میں انڈیا اور بنگلہ دیش سے شکست کھائی جبکہ نیپال سے 31-57 پوائنٹ سے جیت گیا۔

تیسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1987ء منعقدہ کلکتہ (انڈیا) میں پاکستان کبڈی ٹیم نے کانسی کا تمغہ جیتا۔ پاکستان اپنا پہلا میچ انڈیا اور دوسرا میچ بنگلہ دیش سے ہارا۔ جبکہ تیسرے میچ میں پاکستان نے بھوٹان کو 34-128 سے شکست دی۔

چوتھے جنوبی ایشیائی کھیل 1989ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں پہلی بار پاکستان کبڈی ٹیم چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔ ٹیم کی قیادت غلام علی بٹ نے کی۔ پاکستان فائنل میچ انڈیا سے 34-83 سے ہار گیا۔

پانچویں جنوبی ایشیائی کھیل 1991ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں کبڈی کو شامل نہیں کیا گیا۔

چھٹے جنوبی ایشیائی کھیل 1993ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں پاکستان نے انڈیا کو ہرا کر پہلی مرتبہ کبڈی میں برتری حاصل کرتے ہوئے طلائی تمغہ حاصل کیا۔ پاکستان کبڈی ٹیم کی قیادت چھٹے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں محمد سرور نے کی۔

ساتویں جنوبی ایشیائی کھیل 1995ء منعقدہ مدراش (انڈیا) میں پاکستان کبڈی ٹیم صرف کانسی کا تمغہ جیت سکی۔

آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیل 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو (نیپال) میں پاکستان کبڈی ٹیم نے چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔

نویں جنوبی ایشیائی کھیل 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں پاکستان کبڈی ٹیم چاندی کا تمغہ حاصل کر سکی۔

دسویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء کولمبو (سری لنکا) میں پاکستان کبڈی ٹیم چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔

اب تک منعقدہ جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کبڈی ٹیم نے مجموعی طور پر 8 تمغے جیتے جن میں 1 طلائی ،4 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ جنکی تفصیل درج ذیل ہے۔

میڈل ٹیبل

نمبر شمار	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
I	1984	پاکستان کی ٹیم شامل نہیں تھی			-
II	1985	-	-	1	1
III	1987	-	-	1	1
IV	1989	-	1	-	1
V	1991	کبڈی کو شامل نہیں کیا گیا			-
VI	1993	1	-	-	1
VII	1995	-	-	1	1
VIII	1999	-	1	-	1
IX	2004	-	1	-	1
X	2006	-	1	-	1
ٹوٹل: 1984 تا 2006		1	4	3	8

حکومت پاکستان نے کبڈی کے جن کھلاڑیوں کو اُن کی قومی اور انتظامی خدمات کے اعتراف میں خصوصی ایوارڈ سے نوازا اُن کے نام درج ذیل ہیں:

سریل نمبر	نام	سال	ایوارڈ
1-	محمد سرور	1995	تمغہ حسن کارکردگی
2-	زبیر احمد	2007	" "

کبڈی سے متعلق اہم سوالات

1- کبڈی کی ابتداء کہاں سے ہوئی۔

2- 14ویں ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی کبڈی ٹیم کی قیادت کس نے کی

3- کبڈی کو بنگلہ دیش میں کس نام سے پکارا جاتا ہے

4- سری لنکا والے اس کھیل کو کیا کہتے ہیں

5- 2006ء کی ایشین گیمز میں کتنے ممالک نے حصہ لیا

6- کبڈی کے کھیل میں ہدف کیا ہوتے ہیں

7- کبڈی کے قوانین پہلی مرتبہ کب مرتب کیے گئے

8- ہندوستان میں کبڈی کا پہلا باقاعدہ ٹورنامنٹ کب ہوا

9- ایشین کبڈی فیڈریشن کب بنی

10- پہلی ایشین کبڈی چیمپین شپ کب اور کہاں ہوئی

11- کبڈی کو پہلی دفعہ ایشین گیمز میں بطور Demonstration Game کب شامل کیا گیا۔

12- کبڈی کب ایشین گیمز میں باقاعدہ کھیل کے طور پر شامل ہوئی

13- پاکستان میں کبڈی کتنے طریقوں سے کھیلی جاتی ہے

14- ایشین گیمز میں کونسی قسم کی کبڈی کھیلی جاتی ہے

15- سرکل کبڈی میں کھیل کا دائرہ کس سائز کا ہوتا ہے

16- سنٹر لائن پر برجیوں کا درمیانی فاصلہ کتنا ہوتا ہے

17- کبڈی کے کھیل میں گیٹ وے کو لوکل زبان میں کیا کہتے ہیں

18- سرکل کبڈی کی ٹیم میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں

19- سرکل کبڈی میں متبادل کھلاڑیوں کی تعداد کتنی ہوتی ہے۔

20- سرکل کبڈی کے میچ کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے

21- کیا سرکل کبڈی میں کھلاڑیوں کو جوتے پہننے کی اجازت ہے۔

22- مخالف ٹیم کی طرف حملے کے لیے بھیجے گئے کھلاڑی کو کیا کہتے ہیں

23- دفاعی کھلاڑیوں کو کیا کہتے ہیں

24- حملہ کرنے والے کھلاڑی (ساہی) کو کتنی دیر میں مخالف کھلاڑی کو ہاتھ لگا کر واپس آنا ہوتا ہے

25- اگر ساہی کسی کو ہاتھ لگائے بغیر واپس آجائے تو کس کو فائدہ ہوگا۔

26- کبڈی کے کھیل کے دوران بھاگتے کھلاڑی کو ایڑی مارنا کیسا عمل ہے

27- پاکستان نے اب تک ایشین گیمز میں کتنے میڈل حاصل کیے

28- پاکستان نے چاندی کا تمغہ کونسی ایشین گیمز میں حاصل کیا

29- پاکستان نے سیف گیمز میں اب تک کتنے تمغے حاصل کیے۔

30- پاکستان نے سیف گیمز میں کبڈی کا پہلا طلائی تمغہ کب جیتا

31- چوتھے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کس ٹیم سے کبڈی کا فائنل ہارا

32- ساتویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں طلائی تمغہ جیتنے والی کبڈی ٹیم کے کپتان کون تھے

33- پاکستان میں کبڈی کی قومی چیمپین شپ کتنے سال بعد ہوتی ہے۔

34- ایسا کون سا کھیل ہے جسمیں ایشیائی سطح پر پاکستان نے ہمیشہ میڈل جیتا

35- کن دو کبڈی کے کھلاڑیوں کو یہ اعزاز حاصل ہے جن کے خلاف کبھی کوئی پوائنٹ نہیں بنا

36- کبڈی کے کن دو کھلاڑیوں کو تمغہ حسن کارکردگی ملا

37- اس وقت کون سی پاکستانی شخصیت ورلڈ ایشین اور پاکستان کبڈی فیڈریشنز کی سیکرٹری ہے

38- ایشیاء میں کبڈی کتنے ممالک میں کھیلی جاتی ہے

39- ایشین گیمز کے لیے کبڈی میں کتنے لمک فائنل کے لیے کوالیفائی کرتے ہیں

40- انڈیا پاکستان کبڈی سیریز کب کھیلی گئی

41- دوسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کبڈی میں کس ملک کو ہرا کر کانسی کا تمغہ جیتا

42- پاکستان نے دوسرے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں کس ملک کو شکست دیکر کبڈی کے کھیل میں کانسی کا تمغہ حاصل کیا

43- چوتھے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان کبڈی ٹیم کی قیادت کس نے کی

جوابات (کبڈی)

1- برِصغیر
2- محمد منشاء
3- ہڈو۔ڈو (Hudu-Du)
4- گڈو (Gudu)
5- 12
6- اپنا دفاع، حملہ اور بچاؤ
7- 1918ء
8- 1923ء، بڑودا
9- 1978ء
10- 1980ء، کلکتہ
11- نویں ایشین گیمز، دہلی، 1982ء
12- گیارویں ایشین گیمز 1990ء، بیجنگ
13- چار طریقوں سے
1- پڑ کوڈی 2- چھل کوڈی
3- دائرے والی کوڈی
4- ایشین سٹائل کبڈی
14- ایشین سٹائل
15- 75 تا 80 فٹ
(نصف قطر کے ساتھ)
16- 20 فٹ
17- پالے
18- 11
19- 3
20- 40 منٹ
21- نہیں
22- ساہی
23- جاپھی
24- 30 سیکنڈ
25- مخالف ٹیم کو پوائنٹ ملے گا
26- فاول
27- 1 چاندی 3 کانسی
28- 13 ویں، بنکاک 1998ء
29- 1 سونے، 4 چاندی، 3 کانسی
30- چھٹی سیف گیمز 1993ء، ڈھاکہ
31- انڈیا 83-34 پوائنٹ
32- رانا محمد سرور
33- 2 سال
34- کبڈی
35- ملک مشتاق، ریاض میانہ
36- غلام سرور 1994ء
زبیر احمد 2007ء
37- غلام سرور
38- 16
39- 8
40- 2006ء
41- نیپال
42- بھوٹان
43- غلام علی بٹ

کوہ پیمائی (Mountainering)

کوہ پیمائی زمانہ قدیم کی ایک دلچسپ سرگرمی ہے۔ پرانے ادوار میں لوگ ضروریات زندگی کو پورا کرنے یا اپنی جان کی حفاظت کے لیے پہاڑوں کی چوٹیوں کا رخ کرتے تھے۔کوہ پیمائی ایک مہنگا اور پرخطر تفریحی مشغلہ ہے جس سے ذہنی سکون کے ساتھ ساتھ زندگی کے مشکل حالات سے مقابلہ کرنے کا حوصلہ پیدا ہوتا ہے۔اکثر لوگ پہاڑوں اور بلند مقامات کو پسند کرتے ہیں اور قدرت کی خوبصورتی کا نظارہ کرتے ہیں۔

انسان روزِ اوّل سے ہی پہاڑوں کو سر کرنے میں کوشاں ہے۔اُس دور میں پہاڑوں کو سر کرنا جوانمردی اور جان جوکھوں کا کام تھا۔چونکہ زمانہ قدیم میں مواصلات کے ذرائع بہت کم تھے اس لیے اس بارے میں کچھ نہیں کہا جا سکتا کہ کوہ پیمائی کب شروع ہوئی اور کہاں سے ہوئی۔جن علاقوں میں دیوقامت پہاڑ موجود تھے یقیناً کوہ پیمائی کی ابتداء وہیں سے ہوئی ہوگی۔سائنسی ایجادات کے ساتھ کوہ پیمائی نے ایک سپورٹس کا روپ دھار لیا۔طرح طرح کے آلات بنائے گئے جو کوہ پیمائی کے شوق کو آسان اور کم خطرناک بناتے ہیں۔کوہ پیمائی کے لیے باقاعدہ تربیت ضروری ہے۔

پاکستان میں کوہ پیمائی کا کھیل وقت کے ساتھ ساتھ زیادہ مقبول ہو رہا ہے اور بڑی تعداد میں لوگ اپنے ساتھیوں کے ہمراہ پہاڑوں کی سیر سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔پاکستان میں موجود ایڈونچر فاونڈیشن کوہ پیمائی کے بنیادی کورسز منعقد کرواتا ہے جس میں کوہ پیمائی میں استعمال ہونے والے آلات یا موسم سے متعلق معلومات راستوں اور نقشہ جات کے بارے میں لیکچرز کا بندوبست کیا جاتا ہے۔اس طرح کوہ پیمائی ایک ایڈونچر سپورٹس کا درجہ رکھتی ہے۔انہی معلومات اور آلات کی مدد سے کوہ پیماہ دشوار گزار پہاڑی راستوں اور روٹس سے گزر کر منزل مقصود تک پہنچ جاتے ہیں۔

پاکستان کی سرزمین میں دنیا کی عظیم چوٹیاں اور پہاڑ موجود ہیں جن کو سر کرنے کے لیے دنیا بھر سے کوہ پیماء آتے ہیں۔پاکستان میں الپائن کلب آف پاکستان (ACP) 1974ء میں بنا جو پاکستان میں کوہ پیمائی کی نمائندہ تنظیم ہے۔اس کا مقصد پاکستان میں کوہ پیمائی کو فروغ دینا

اور پہاڑوں سے متعلق مہم جوئی کی سرگرمیوں میں اضافہ کرنا ہے۔اس کلب کا الحاق اس کھیل کی عالمی تنظیم سے ہو چکا ہے۔ اس کلب نے غیر ملکی کوہ پیاؤں کے ساتھ مل کر نانگا پربت، راکاپوشی، پاسواور دیگر پاکستانی بلند چوٹیوں کی مہم جوئی میں کام کیا۔

دنیا کا بلند ترین پہاڑ ماؤنٹ ایورسٹ نیپال میں ہے جس کی بلندی 8882 میٹر ریکارڈ کی گئی۔ پاکستان میں K-2 دنیا کی دوسری بلند پہاڑی چوٹی ہے جسے سب سے پہلے اٹلی کے دوکوہ پیاؤں Dougal Haston اور Doug Scott نے 1954ء میں سر کیا۔ K-2 کی بلندی 8611 میٹر ہے۔ کے ٹو کے علاوہ پاکستان کی دیگر چوٹیوں میں دائیا میر جسے پہاڑوں کا بادشاہ بھی کہتے ہیں 8136 میٹر بلند ہے جبکہ دیران ہنزہ ویلی کا دوسرا بڑا پہاڑ ہے۔ پاکستان کی دیگر بلند چوٹیوں میں نانگا پربت، براڈ پیک Broad Peak، گاشر برم II زیادہ مشہور ہیں۔

حکومت پاکستان نے کوہ پیائی کی جن شخصیات کو اُن کی قومی اور انتظامی خدمات کے اعتراف میں خصوصی ایوارڈ سے نوازا اُن کے نام درج ذیل ہیں:

نمبر شمار	نام	سال	ایوارڈ
-1	ری ان ہولڈ میز	1984	ستارۂ امتیاز
-2	Wanda Rutkiewicz	1990	" "
-3	نذیر احمد صابر	2000	" "
-4	کیپٹن راجہ جاوید اختر خان	1961	تمغہ حسن کارکردگی
-5	نذیر احمد صابر	1982	" "
-6	اشرف عمان	1982	" "
-7	میجر محمد شیر خان	1985	" "
-8	کیپٹن عبدالجبار بھٹی	1986	" "
-9	محمد علی	1986	" "
-10	شاہ جہان	1988	" "

-11	رجب شاہ	1993	" "
-12	روضی علی	2002	" "
-13	حیات اللہ خان درانی	2005	" "
-14	محمد فیاض	2008	" "
-15	Andrzej Faizan	1988	تمغہ امتیاز
-16	Berbeka Maciej	1988	" "
-17	Jonathan Tinker	1988	" "
-18	Jacques Olek	1988	" "
-19	مہربان شاہ	1999	" "
-20	حسن اسد	2008	" "

کوہ پیمائی سے متعلق اہم سوالات

-1 کوہ پیمائی کے کتنے اور کون سے حصے ہوتے ہیں

-2 یورپ میں Mountainering کو دوسرے کس نام سے پکارا جاتا ہے۔

-3 نانگا پربت (Nanga Parbat) کو سب پہلے کس کوہ پیماء نے سر کیا

-4 کوہ پیمائی میں Base Camp سے کیا مراد ہے؟

-5 پاکستان میں سب سے بلند پہاڑ کون سا ہے

-6 پاکستان میں 8 ہزار میٹر سے بلند کتنے پہاڑ ہیں

-7 راکاپوشی پہاڑ کی اونچائی اور Range کون سی ہے

-8 کوہ پیماء برفانی دیوار (Ice Face) پہ جو اوزار استعمال کرتے ہیں اس کو کیا کہتے ہیں

-9 الپائن کلب آف پاکستان کا صدر دفتر کہاں ہے۔

-10 پاکستان میں کوہ پیمائی کے لیے بہترین وقت کب سے کب تک ہوتا ہے۔

-11 وہ کوہ پیمائی کس ملک کا ہے جس نے سب سے زیادہ تیز رفتاری سے Everest

اور K-2 کو بغیر آکسیجن کے سر کیا۔

-12 Karl Unterkircher کا انتقال کب اور کیسے ہوا

-13 کس پاکستانی کوہ پیماء کو نشانِ امتیاز مل چکا ہے

-14 پاکستانی کوہ پیماء نذیر صابر کو کون کون سے سرکاری اعزازات ملے ہیں

-15 پاکستان میں کوہ پیمائی کی کون سی تنظیم ہے

-16 پاکستان میں کوہ پیمائی کی تربیت کا مرکز کہاں پر ہے

-17 ناگا پربت کو سر کرنے والے پاکستانی کوہ پیماء کون ہیں۔

-18 نذیر صابر نے کب K-2 کی چوٹی سر کی

-19 میجر محمد شیر خان شہید کو کوہ پیمائی کے علاوہ کون سا فوجی اعزاز حاصل ہے۔

-20 پہلی بار K-2 کو جنوب مغربی جانب سے کس پاکستانی نے سر کیا

-21 الپائن کلب آف پاکستان کے موجودہ صدر کا نام کیا ہے

-22 الپائن کلب آف پاکستان کے موجودہ سیکرٹری کا نام کیا ہے

-23 K-2 پہاڑ کی بلندی کتنی ہے

-24 نانگا پربت کی بلندی کتنی ہے

-25 براڈ پیک کی بلندی کتنی ہے

-26 گلیشیئر بروم-I کی اونچائی کتنی ہے

-27 گلیشیئر بروم-II کی اونچائی کتنی ہے

-28 گلگت پاکستان کے کس حصے میں ہے

-29 گلگت کے قریب کس ملک کی سرحد ہے

-30 گلگت کو پاکستان کے دوسرے شہروں سے ملانے والی سڑک کس ملک کے تعاون سے بنائی گئی۔

-31 ماؤنٹ ایورسٹ پہاڑ کس ملک میں واقع ہے

-32 ماؤنٹ ایورسٹ پہاڑ کی بلندی کتنی ہے

مصنف کے صاحب زادے صحیب وحید

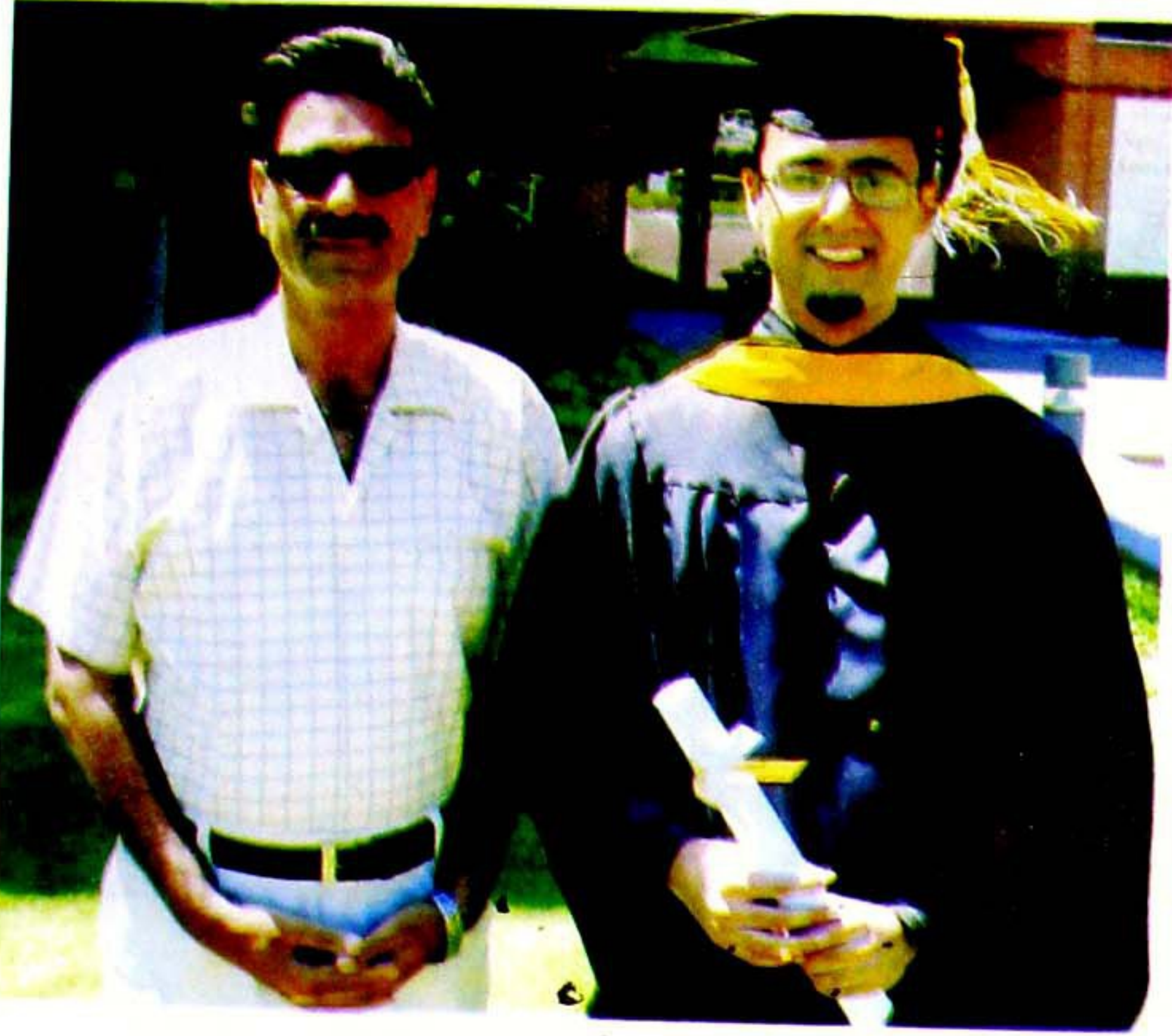
جو اس وقت امریکہ کی جارجیا ٹیک یونیورسٹی سے Ph.D مکمل کر رہے ہیں،

چوتھے سیف گیمز کے دوران چین کے ڈپٹی پرائم منسٹر کا استقبال کرتے ہوئے۔

مصنف کے صاحب زادے صحیب وحید جناح سٹیڈیم میں وزیر اعظم اسلامی جمہوریہ پاکستان

جناب محمد خان جونیجو کو گلدستہ پیش کر رہے ہیں

اٹلانٹا (امریکہ) کی جارجیا ٹیک یونیورسٹی میں اپنے صاحب زادے

صحیب وحید کی MS کی ڈگری وصول کرنے کی تقریب

مصنف کی صاحب زادی ڈاکٹر شعاع وحید 1989ء میں چوتھے سیف گیمز کے دوران

چائنیز وفد کی خاتون سربراہ کے ہمراہ اسلام آباد ایئر پورٹ پر لی گئی تصویر

جوابات (کوہ پیمائی)

-1	Alpine Climbing on - Lower Mountains Himalayan Climbing	-2	Alpinism
-3	Heriman Buhl 1953 Herman Buchl، آسٹریلیا	-4	پہاڑ کے دامن کی جگہ جہاں سے چوٹی پر پہنچنے تک قیام کیا جاتا ہے
-5	K-2 دنیا کا دوسرا بلند ترین پہاڑ ہے	-6	5
-7	7788 میٹر، قراقرم	-8	ICE Axe
-9	اسلام آباد	-10	مئی کے اوائل سے اکتوبر تک
-11	نیپال کے باشندے نے 10 گھنٹے میں سر کیا	-12	نانگا پربت کو سر کرتے ہوئے، 17 جولائی 2008ء
-13	مہربان شاہ 1999ء	-14	ستارۂ امتیاز (2000) تمغۂ حسن کارکردگی (1982)
-15	Alpine Club of Pak	-16	Passu، گلگت
-17	رجب شاہ، کرنل شیر خان، مہربان شاہ	-18	7 اگست 1981ء
-19	نشان حیدر	-20	نذیر صابر
-21	نذیر صابر	-22	سعد طارق صدیقی
-23	8516 میٹر	-24	8125 میٹر
-25	8048 میٹر	-26	8068 میٹر
-27	8035 میٹر	-28	نادرن ایریا
-29	چین	-30	چین
-31	نیپال	-32	8882 میٹر

گالف (Golf)

گالف کے کھیل کو امراء کا کھیل جانا جاتا ہے جس میں ایک وسیع کورس میں ایک چھڑی (Club) کے ساتھ گیند کو مختلف جگہوں پر موجود ہولز میں ڈالا جاتا ہے۔ گالف کھیلنے کی چھڑیاں مختلف نوعیت کی ہوتی ہیں جو نزدیک اور دور گیند پھینکنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ گولف کے مقابلے ہولز کی تعداد کے مطابق ہوتے ہیں جو کہ 18 یا 21 ہو سکتے ہیں۔ ایک اچھا کھلاڑی 250 میٹر سے زیادہ فاصلہ تک زوردار ہٹ کے ذریعے گیند کو پہنچا سکتا ہے۔ کھیل میں بنیادی مقابلہ کھلاڑی کا کم سے کم ہٹ لگا کر گیند کو ہول (Hole) میں ڈالنا ہوتا ہے۔ ہر ہول پر کھلاڑی کو ایک پوائنٹ ملتا ہے۔

مورخین کے مطابق گالف کا کھیل آج سے 1000 سال سے بھی پہلے اسکاٹ لینڈ میں خاصا مقبول تھا۔ گالف کے کھیل نے اپنے ابتدائی ارتقائی مراحل اسکاٹ لینڈ میں ہی طے کیے۔ گالف سے ملتا جلتا کھیل رومن اور چینی باشندے سکاٹ لینڈ والوں سے 500 سال پہلے کھیلتے تھے۔ تاریخی حوالوں سے پتہ چلتا ہے کہ اسکاٹ لینڈ کے بادشاہ شاہ جمیس دوئم نے 1457ء میں شاہی فرمان کے ذریعے گالف اور فٹ بال کے کھیل کھیلنے پر پابندی لگا دی۔ بعد ازاں 1502ء میں گولف کھیلنے پر پابندی شاہی فرمان کے ذریعے شاہ جیمس چہارم نے اٹھالی۔ پابندی اٹھنے کے بعد یہ کھیل خاصا مقبول ہوا۔ عوام الناس کے ساتھ ساتھ امراء اور حکومت کے اکابرین بھی اس کھیل میں دلچسپی لینے لگے۔ خصوصی طور پر اسکاٹ لینڈ کی ملکہ میری کوئین اپنے دورِ اقتدار کے دوران 1542 تا 1580 تک خود اس کھیل میں شامل رہیں۔ اس طرح شاہی سرپرستی میں اس کھیل کو دوسرے ممالک تک پھیلنے میں مدد ملی۔

دنیا کا پہلا گالف کلب 1744ء میں Eden Brugh Golfers کے نام سے سکاٹ لینڈ میں بنایا گیا۔ 19 ویں صدی میں کثیر تعداد میں سکاٹ لینڈ کے باشندوں کی امریکہ، آسٹریلیا، نیوزی لینڈ اور جنوبی افریقہ کی طرف نقل مکانی ہوئی تو اس کھیل کو ان ممالک میں

بھی فروغ حاصل ہوا۔گالف کی بین القوامی تنظیم 1889ء میں قائم ہوئی۔امریکہ میں پہلی US اوپن گالف چیمپین شپ 1895ء میں منعقد ہوئی ۔اس کے بعد برٹش اوپن، آسٹریلین اوپن اور PGA ٹور کے نام سے مقابلوں کا آغاز ہوا۔

ابتدائی دور میں یہ کھیل سرکاری طور پر مردوں کا کھیل تصور کیا جاتا تھا لیکن خواتین کا پہلا گالف کلب 1867ء میں بننے کے بعد یہ کھیل خواتین میں بھی مقبول ہوتا گیا۔گولف کے کھیل کو عالمی سطح پر پھیلانے اور ترقی دینے کا سہرا برطانیہ کے اُن فوجیوں کے سر ہے جو دنیا کے دیگر ممالک میں اپنے فرائض سرانجام دے رہے تھے۔برصغیر میں یہ کھیل ایسٹ انڈیا کمپنی کے ذریعے پھیلا۔ ہندوستان میں پہلا گالف کلب کلکتہ میں 1829ء میں قائم کیا گیا۔

گالف کا کھیل دوسری اولمپک گیمز 1900ء منعقدہ پیرس (فرانس) میں صرف ایک بار شامل کیا گیا۔ایشیاء کی سطح پر گالف کے مقابلے 1982ء کے ایشین گیمز منعقدہ نیو دہلی (انڈیا) میں شامل کیے گئے۔اس کے علاوہ اولمپک اور ایشیائی مقابلوں میں اس کھیل کو زیادہ پذیرائی نہ مل سکی۔

تقسیم ہند کے بعد پاکستان میں صرف 2، گالف کورس موجود تھے۔جن میں سے ایک مشرقی پاکستان میں تھا۔ 1958ء میں جب ایوبؒ خان افواج پاکستان کے سربراہ بنے تو انہوں نے ملک میں گالف کے کھیل کو ترقی دینے میں بڑا اہم کردار ادا کیا۔اُن کے بعد جنرل موسیٰ نے گالف کے کھیل کی سرپرستی کی۔ کھلاڑی کی حیثیت سے جنرل موسیٰ کا شمار گالف کے اچھے کھلاڑیوں میں ہوتا ہے۔بعدازاں ایئر مارشل اصغر خان اور جسٹس اے آر کارنیلئس نے اس کھیل کی ترقی میں بڑا اہم کردار ادا کیا۔جسٹس اے آر کانیلئس کو ان کی گالف کے لیے خدمات کے اعتراف میں گالف یونین کا صدر منتخب کیا گیا۔

پاکستان میں گالف یونین 1960ء میں بنی۔گالف یونین کا پہلا سیکرٹری تاج الدین کو بنایا گیا جو 1965ء تک اس عہدہ پر فائز رہے۔پہلے آل پاکستان اوپن گالف چیمپین شپ مقابلے 1966ء میں لاہور میں منعقد کیے گئے جس میں تیمور حسن چیمپین شپ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ 1970ء کے بعد پاکستان میں کئی نئے گالف کلب اور کورس کا اضافہ ہوا۔اس وقت پاکستان میں تقریباً ہر بڑے شہر میں گولف کورس بن چکے ہیں۔

پاکستان نے گالف کے کئی بین الاقوامی مقابلوں میں حصہ لیا اور پاکستانی کھلاڑیوں نے اس کھیل میں متعدد کامیابیاں حاصل کیں۔ پہلی بار پاکستان گالف ٹیم نے 1961ء میں بین الاقوامی گالف مقابلوں میں شرکت کی۔ یہ انٹرنیشنل کپ مقابلے پاکستان، برطانیہ اور امریکہ کی 6 ممبران پر مشتمل ٹیم کی بنیاد پر 36 ہولز پر کھیلے گئے۔ پاکستان نے 479 سکور کے ساتھ پہلی پوزیشن حاصل کی۔ 1973ء میں پاکستان کے تیمور حسن ہانگ کانگ چیمپئن شپ میں رنراپ رہے جبکہ انہیں سری لنکن اوپن گالف مقابلے جیتنے کا اعزاز بھی حاصل ہے۔ مردوں کے ساتھ ساتھ خواتین گالفر نے بھی گالف کے میدان میں کامیابیاں حاصل کیں۔ چوتھی ویمن گیمز 2005ء منعقدہ تہران (ایران) میں خواتین گالفر نے 3 تمغے جیتے جن میں ایک طلائی، ایک چاندی اور ایک کانسی کا تمغہ شامل ہے۔

ذیل میں گالف کے کھلاڑیوں کی بین الاقوامی مقابلوں میں کارکردگی کا جائزہ پیش کیا جارہا ہے۔

☆ ورلڈ ایمچور گالف مقابلے اور پاکستان

ورلڈ ایمچور ٹیم چیمپین شپ 1984ء منعقدہ ہانگ کانگ میں پاکستان کی نمائندگی فیصل قریشی، تیمور حسن، محمود عزیز اور وقار سہگل نے کی۔ 38 ممالک میں پاکستان کی ٹیم 33 ویں نمبر پر رہی۔

ورلڈ ایمچور ٹیم چیمپین شپ 1988ء منعقدہ سویڈن میں تیمور حسن کے علاوہ فیصل قریشی، محمد ساجد اور وقار سہگل نے پاکستان کی نمائندگی کی۔ پاکستان کی ٹیم 24 ویں نمبر پر رہی۔

ورلڈ ایمچور ٹیم چیمپین شپ 1992ء منعقدہ کینیڈا میں پاکستان کی نمائندگی ایمل زمان، تیمور حسن، محمد ساجد اور تیمور حسین نے کی۔ پاکستان 34 ویں نمبر پر رہا۔

ورلڈ ایمچور ٹیم چیمپین شپ 2000ء منعقدہ جرمنی میں پاکستان کی نمائندگی ایمل زمان، غضنفر محمود، علی رضا اور شاہد جاوید خان نے کی۔ 59 ممالک میں پاکستان 39 ویں نمبر پر رہا۔

ورلڈ ایمچور ٹیم چیمپین شپ 2002ء منعقدہ ملائیشیاء میں پاکستان کی نمائندگی ونگ کمانڈر افتخار احمد، شاہد جاوید خان، وقاص احمد اور طارق محمود نے کی۔ 58 ممالک میں پاکستان

33ویں نمبر پر رہا۔

ورلڈ ایمچو رٹیم چیمپین شپ 2004ء منعقدہ پورٹوریکو میں پاکستان کے وقاص احمد، ایمل زمان اور شاہد جاوید خان نے شرکت کی 65 ممالک میں پاکستان 37ویں نمبر پر رہا۔

ورلڈ ایمچو رٹیم چیمپین شپ 2006ء منعقدہ جنوبی افریقہ میں پاکستان کی نمائندگی ذوالفقار رانا، محمد علی حی، وقاص احمد اور محمد شردار خان نے کی۔ 70 ممالک میں پاکستان کی پوزیشن 42ویں رہی۔

ورلڈ ایمچو رٹیم چیمپین شپ 2008ء منعقدہ آسٹریلیا میں پاکستان کی نمائندگی تیمور حسن، حمزہ امین، محمد صفدر خان اور محمد علی نے کی۔ 65 ممالک کے مقابلے میں پاکستان 47ویں نمبر پر رہا۔

☆ ایشیائی کھیل اور پاکستان گالف

نویں ایشیائی کھیل 1982ء منعقدہ نیو دہلی (انڈیا) میں پاکستان گالف ٹیم تیمور حسن، فیصل قریشی اور وقار سہگل پر مشتمل تھی ٹیم ایونٹ میں پاکستان ایشیائی ممالک میں آٹھویں پوزیشن پر رہا۔

دسویں ایشیائی کھیل 1986ء منعقدہ سیئول (جنوبی کوریا) میں تیمور حسن کی سربراہی میں پاکستان گالف ٹیم نے شرکت کی۔ تیمور حسن نے 297 سکور کے ساتھ 44 کھلاڑیوں میں ساتویں پوزیشن حاصل کی۔ فیصل قریشی 302 کے سکور کے ساتھ 18ویں پوزیشن پر رہے۔

گیارویں ایشیائی کھیل 1990ء منعقدہ بیجنگ (چین) میں تیمور حسن نے پاکستان گالف ٹیم کی قیادت کی۔ دیگر کھلاڑیوں میں محمد ساجد اور ایمل زمان شامل تھے۔ پاکستانی کھلاڑی چھٹی پوزیشن پر رہے۔

بارھویں ایشیائی کھیل 1994ء منعقدہ ہیروشیما (جاپان) میں بھی پاکستان سے تیمور حسن، احمد ولی، تیمور حسین اور ایمل زمان پر مشتمل گالف ٹیم نے شرکت کی اور ساتویں پوزیشن حاصل کر سکی۔

تیرھویں ایشیائی کھیل 1998ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان گالف کی ٹیم شامل رہی لیکن پاکستان اِن مقابلوں میں اپنی رینکنگ پوزیشن بہتر نہ کر سکا۔

چودھویں ایشیائی کھیل 2002ء منعقدہ سیئول (جنوبی کوریا) میں پاکستان گالف ٹیم نے شرکت نہیں کی۔

پندرھویں ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ دوحا (قطر) میں پاکستان کی 4 رُکنی گالف ٹیم نے شرکت کی جس میں محمد صفدر، وقاص احمد، طارق محمود اور محمد علی شامل تھے۔ پاکستان کی پوزیشن 14 ممالک میں 12 ویں تھی۔

8 ویں سارک کپ گالف چیمپین شپ 2006ء کا انعقاد جمخانہ کلب، لاہور میں ہوا۔ پاکستان نے مردوں کے ایونٹ میں تیسری جبکہ عورتوں نے پہلی پوزیشن حاصل کی۔

☆ ایشین جونیئر گالف چیمپین شپ

نویں ایشین جونیئر گالف چیمپئن شپ 1987ء منعقدہ سیئول (جنوبی کوریا) میں 17 سالہ پاکستانی نوجوان محمد ساجد چوتھی پوزیشن پر رہا۔ ان مقابلوں میں ایشیائی ممالک کے 192 جونیئر کھلاڑیوں نے حصہ لیا۔ محمد ساجد کو اسکی بہتر پرفارمنس پر خصوصی ٹرافی دی گئی۔

☆ اسلامک ممالک کے خواتین کھیل

چوتھی اسلامی ممالک خواتین کھیل 2005ء منعقدہ ایران میں پاکستان کی نمائندگی جمیلہ جبار، طاہرہ نذیر، مہوش جاوید مرزا اور فقیہ امبرین نے کی۔ پاکستانی خواتین کھلاڑیوں نے ٹیم ایونٹ مقابلوں میں 1 طلائی جبکہ انفرادی مقابلوں میں 1 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔

☆ حاصل کلام:

گالف دنیا کا مہنگا ترین اور طبقہ اشرافیہ کا پسندیدہ ترین کھیل سمجھا جاتا ہے۔ یورپ میں اسے کارپوریٹ کلچر کا حصہ جان کر کاروبار کا درجہ دے دیا گیا ہے۔ گالف کے کھیل کے لیے وسیع

گالف کورس اور نہایت مہنگے سپورٹس گیئرز کی ضرورت ہوتی ہے۔

پاکستان میں بھی یہ کھیل اُمراء کے ایک مخصوص طبقے میں محدود درجے پر کھیلا جاتا ہے۔

تیمور حسن اور غلام نبی پاکستان گالف کے نمایاں نام ہیں۔

حکومت پاکستان نے گالف کے جن کھلاڑیوں کو ان کی قومی اور انتظامی خدمات کے

اعتراف میں خصوصی ایوارڈ سے نوازا اُن کے نام درج ذیل ہیں:

نمبر شمار	نام	سال	ایوارڈ
-1	تیمور حسن	1992	تمغہ حسن کارکردگی
-2	ایمل زمان	2003	تمغہ امتیاز

گالف سے متعلق اہم سوالات

1- گالف کا سب سے قدیم کلب کونسا ہے اور یہ کب قائم ہوا

2- تیرھویں ایشیائی کھیلوں 1998ء منعقدہ بنکاک میں پاکستان گالف ٹیم کے کیپٹن کون تھے۔

3- گالف کی بین الاقوامی فیڈریشن کب بنی

4- British Open گولف مقابلے پہلی مرتبہ کب منعقد ہوئے

5- پہلے British Open Golf مقابلے کس نے جیتے

6- سکاٹ لینڈ کے کس بادشاہ نے گالف کھیلنے پر پابندی عائد کی

7- سکاٹ لینڈ میں کب گالف کھیلنے پر پابندی لگائی گئی

8- British Open سب سے زیادہ مرتبہ جیتنے والے کھلاڑی کا نام تحریر کریں

9- سکاٹ لینڈ میں گالف کھیلنے پر پابندی کب ہٹائی گئی

10- گالف کے طویل ترین Holes دنیا میں کس ملک کے ہیں ان کی پیمائش کیا ہے۔

11- برطانیہ میں Longest Holes کس کے ہیں

12- کسی ورلڈ کپ میں کم تر انفرادی سکور کس کا ہے۔

13- کس مقابلے میں ایک ملین ڈالر کی رقم ہر سال جیتنے والے کھلاڑی کو دی جاتی ہے

14- ایک سال میں سب سے زیادہ گالف مقابلے جیتنے کا ریکارڈ کس نے قائم کیا

15- نویں ایشیائی جونیئر گالف چیمپئن شپ 1987ء میں کس پاکستانی کھلاڑی کو خصوصی ٹرافی انعام میں دی گئی۔

16- کسی اوپن چیمپین شپ کا سب سے بڑی عمر والا فاتح کھلاڑی کون تھا۔

17- پاکستان گالف فیڈریشن کب بنی

18- Pak Cup کے لیے کب پہلی مرتبہ بین الاقوامی مقابلے پاکستان میں منعقد ہوئے

19- پاکستان نے پہلی مرتبہ کب World Ameteur مقابلے میں حصہ لیا

20- پاکستانی کھلاڑیوں نے پہلی مرتبہ کب World's Men's Team چیمپین شپ میں حصہ لیا۔

-21 1973ء میں Hong Kong چیمپئین شپ میں کونسا پاکستانی کھلاڑی Runner Up رہا

-22 کس پہلے پاکستانی نے سری لنکن Open Golf مقابلے جیتے

-23 پہلا پروفیشنل مقابلہ پاکستان میں کب اور کہاں منعقد ہوا۔

-24 پہلے آل پاکستان اوپن گالف چیمپئین مقابلے کب اور کہاں منعقد ہوئے۔

-25 دنیا کے کس خطے میں گالف کا پہلا ریکارڈ میچ کب اور کہاں کھیلا گیا

-26 گالف میں جس چھڑی سے گیند ماری جاتی ہے اسے کیا کہتے ہیں

-27 گالف کے میدان کو کیا کہتے ہیں

-28 گالف میں Dogleg سے کیا مراد ہے

-29 گولفر کو کس نام سے پکارتے ہیں

-30 گولفر گیند کو ڈرائیو کی جگہ سے ہول تک پہنچانے کے لیے جتنے سٹروک لیتا ہے ان کو کیا کہتے ہیں

-31 US اوپن گالف جیتنے والا کم عمر ترین کھلاڑی کون ہے

-32 18 بڑے ٹورنامنٹ جیتنے والا گالف کا عظیم کھلاڑی کون ہے

-33 بارھویں اور تیرھویں ایشیائی کھیلوں منعقدہ 1990ء بیجنگ اور 1994ء ہیروشیما میں پاکستان کی گالف مقابلوں میں پوزیشن رہی۔

-34 ہندوستان کا پہلا گالف کلب کب اور کس شہر میں قائم کیا گیا

-35 پاکستان گالف فیڈریشن کے پہلے صدر کون تھے

-36 پاکستان کے پہلے گالف چیمپئین کون تھے

-37 کیا سیف گیمز میں گالف شامل ہے

-38 پاکستان گالف فیڈریشن کے موجودہ صدر کون ہے

-39 پاکستان گالف فیڈریشن کا پرانا نام کیا ہے

-40 کن دو پاکستانی کھلاڑیوں نے گالف میں بہترین کارکردگی پر قومی ایوارڈ حاصل کئے

-41 پاکستان گالف فیڈریشن کے پہلے سیکرٹری کون تھے اور وہ کب تک اس عہدے پر فائز رہے

42- فوج کے کس پہلے سربراہ نے گالف کے کھیل کی سرپرستی کی۔

43- نویں ایشیائی جونیئر گالف چیمپئن شپ میں پاکستانی کھلاڑی محمد ساجد کی کیا پوزیشن رہی

44- نویں ایشیائی جونیئر گالف چیمپئن شپ میں ایشیائی ممالک کے کتنے جونیئر کھلاڑیوں نے شرکت کی۔

45- پاکستان گالف ٹیم نویں ایشیائی کھیلوں میں کس پوزیشن پر رہی۔

46- نویں ایشیائی کھیلوں میں ٹیم ایونٹ گالف مقابلوں میں پاکستانی کھلاڑی تیمور حسن انفرادی مقابلوں میں کس پوزیشن پر رہے۔

47- نویں ایشیائی کھیلوں میں ایشیاء کے کتنے کھلاڑی شریک ہوئے۔

48- دسویں ایشیائی کھیل 1986ء میں گالف کے کس پاکستانی کھلاڑی نے ساتویں پوزیشن حاصل کی۔

49- نویں ایشیائی جونیئر گالف چیمپئن شپ 1987ء کہاں منعقد کی گئی۔

جوابات (گالف)

-1 Edin Brugh Golfers 1744 سکاٹ لینڈ

-2 وقاص احمد

-3 889ء

-4 1860ء

-5 Willie Park

-6 شاہ جیمس دوئم

-7 1457ء

-8 Varry Vardon، چھ مرتبہ

-9 1502ء

-10 جاپان، 881 میٹر

-11 Gendney Hill، 613 میٹر

-12 Roberto

-13 Suncity Challenge South Africa

-14 John Nelson، 18 مقابلے

-15 محمد ساجد

-16 Tom Marris

17- 1960ء

18- 1961ء

19- 1962ء

20- 1970ء

21- تیمور حسین

22- تیمور حسین

23- 1961ء کراچی

24- 1966ء لاہور

25- ایڈنبرا، سکاٹ لینڈ، 1456ء

26- کلب

27- کورس

28- ہول

29- پیٹر (Pitter)

30- پار

31- ٹائیگر وڈز

32- جان نیلسن

33- آخری

34- 1929ء کلکتہ

35- جسٹس اے آر کارنیلس

36- تیمور حسن

37- نہیں

38- جنرل اشفاق پرویز کیانی

39- پاکستان گالف یونین

40- تیمور حسن، تمغہ حسن کارکردگی 1992
ڈاکٹر ایمل زمان تمغہ امتیاز 2003

41- تاج الدین 1965ء تک

42- ایوب خان

43- چوتھی

44- 109

45- آٹھویں

46- چھٹی

47- چوالیس (44)

48- تیمور حسن

49- سیول (جنوبی کوریا)

والی بال (Volley Ball)

والی بال کا شمار دنیا کے مقبول ترین کھیلوں میں ہوتا ہے جو تقریباً دنیا کے ہر خطے میں کھیلا جاتا ہے۔ والی بال بنیادی طور پر ایک امریکی کھیل ہے جو 1895ء میں ولیم سی مارگن نے متعارف کروایا۔ ولیم سی مارگن امریکی شہر ہالی اوک (Holy Oke) کے وائی ایم سی اے (YMCA) کلب میں جسمانی تعلیم کا اُستاد تھا۔ اِس کھیل کا ابتدائی نام ولیم مارگن نے منٹونیٹ رکھا جو بعد میں سپرنگ فیلڈ کے شعبہ جسمانی تعلیم کے پروفیسر نے تبدیل کر کے والی بال رکھ دیا۔

والی بال کے ابتدائی قوانین 1897ء میں ولیم مارگن نے مرتب کیے۔ بعد ازاں 1916ء میں ان قوانین پر نظر ثانی کی گئی اور انہیں جدید تقاضوں کے مطابق بنایا گیا۔ والی بال کا کھیل اپنے ابتدائی سالوں میں قوانین اور ضابطوں کے حوالے سے تبدیلی کی مختلف منازل طے کرتے ہوئے اس مقام تک پہنچا ہے۔ شروع میں والی بال کے لئے ٹینس کا نیٹ استعمال کیا گیا جس کی اونچائی 6 فٹ 6 انچ تھی۔ 1900ء میں اس کھیل کے لئے اس کی مخصوص گیند ڈیزائن کی گئی۔ سیٹنگ اور سپائیکنگ کا آغاز پہلی مرتبہ 1916ء میں کیا گیا۔

1917ء میں 21 پوائنٹ کی جگہ 15 پوائنٹ کی گیم نے لے لی۔ 1920ء میں 3 ٹچ (Touch) کے قانون کا آغاز ہوا۔ کھیل کے ابتدائی سالوں میں ٹیم 16 کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی تھی 1921ء میں یہ تعداد کم ہو کر 12 رہ گئی پھر 1924ء میں 9 کھلاڑیوں تک پہنچ گئی بعد ازاں 6 کھلاڑیوں تک محدود ہو کر رہ گئی۔ یہ بات دلچسپی سے خالی نہ ہوگی کہ 1962ء جکارتہ ایشین گیمز میں والی بال مقابلے 2 سسٹم کے تحت کھیلے گئے ایک سسٹم کے تحت ٹیم 6 کھلاڑیوں پر مشتمل تھی جبکہ دوسرے سسٹم کے تحت 9 کھلاڑیوں کی اجازت تھی۔

پہلی جنگ عظیم کے دوران یہ کھیل فوجی یونٹوں کے ذریعے دنیا کے دور دراز علاقوں تک پھیل گیا۔ والی بال کی عالمی تنظیم فیڈریشن آف انٹرنیشنل والی بال (FIVB) کا قیام پیرس میں 1947ء میں عمل میں آیا۔ ایشیائی ممالک میں لبنان سب سے پہلے انٹرنیشنل والی بال

فیڈریشن کا ممبر بنا۔ یہ تنظیم عالمی سطح پر والی بال کے کھیل کی نگرانی کرتی ہے۔

عالمی سطح پر والی بال کے مقابلے مردوں کے لیے 1949ء جبکہ عورتوں کے لیے 1952ء سے منعقد ہونا شروع ہوئے۔ لیکن اولمپک کھیلوں میں والی بال کی شمولیت 1964ء کے ٹوکیو اولمپک مقابلوں میں ممکن ہو سکی۔ عالمی سطح پر امریکہ کے علاوہ ہنگری، پولینڈ، رومانیہ، اٹلی، ہالینڈ، کیوبا، برازیل، روس، جاپان، کینیڈا اور چین کی ٹیموں کا شمار دنیا کی بہترین ٹیموں میں ہوتا ہے۔ والی بال کی ایشین فیڈریشن کا قیام 1954ء میں منیلا میں عمل میں آیا جسکی نگرانی میں پہلی ایشیائی والی بال چیمپین شپ 1955ء میں منعقد کی گئی۔ ایشیائی کھیلوں میں والی بال کا کھیل 1958ء میں شامل کیا گیا۔ 1990 میں بیچ (Beach) والی بال کو دنیا میں متعارف کروایا گیا جسے 1996ء اولمپکس میں شامل کیا گیا۔

برصغیر پاک و ہند میں یہ کھیل پہلی جنگ عظیم کے بعد رائج ہوا۔ پاکستان میں والی بال کی نمائندہ تنظیم 1955ء میں قائم ہوئی جس کی کوششوں سے پاکستان عالمی والی بال فیدریشن کا رکن بننے میں کامیاب ہوا۔

پاکستان والی بال ٹیم نے متعدد بین الاقوامی مقابلوں میں شرکت کی اور کئی کامیابیاں حاصل کیں۔ ذیل میں پاکستان والی بال ٹیم کی کارکردگی کا جائزہ پیش کیا جا رہا ہے۔

☆ ایشیائی کھیل اور پاکستان والی بال

1962ء ایشین گیمز منعقدہ جکارتہ (انڈونیشیا) میں پاکستان والی بال ٹیم کیپٹن فیض احمد کی قیادت میں شریک ہوئی۔ والی بال ٹیم کے دیگر ممبران میں موجودہ POA کے سیکرٹری جنرل عبدالخالق خان بھی شریک تھے۔ پاکستان والی بال ٹیم پہلی مرتبہ شریک ہوئی اور کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔ جاپان نے طلائی اور انڈیا نے چاندی کا تمغہ جیتا۔

1966ء ایشین گیمز منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان والی بال ٹیم عبدالخالق خان کی قیادت میں شریک ہوئی لیکن کوئی قابل ذکر کارکردگی نہ دکھا سکی۔

1970ء ایشین گیمز منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان والی بال ٹیم

تیسری مرتبہ شریک ہوئی لیکن اپنے ابتدائی راؤنڈ ہی میں مقابلے سے باہر ہوگئی۔ پاکستان ٹیم نے اپنے ابتدائی راؤنڈ میں ساتویں پوزیشن حاصل کی۔

1974ء ایشین گیمز منعقدہ تہران (ایران) میں پاکستان والی بال ٹیم حبیب اصغر کی قیادت میں شریک ہوئی پاکستان ساتویں پوزیشن پر رہا۔

1978ء ایشین گیمز منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان والی بال ٹیم ابتدائی راؤنڈ میں ہی فارغ ہوگئی۔

1982ء ایشین گیمز منعقدہ نیو دہلی (انڈیا) میں پاکستان والی بال ٹیم قومی دستے میں شامل نہیں ہوئی۔

1986ء ایشین گیمز منعقدہ سیول (کوریا) پاکستان والی بال ٹیم 12 ممالک کے مقابلے میں 8ویں پوزیشن پر رہی۔

1990ء ایشین گیمز منعقدہ بیجنگ (چین) میں پاکستان والی بال ٹیم مظہر فرید کی قیادت میں شریک ہوئی لیکن مایوس کن کارکردگی کے ساتھ وطن واپس لوٹی۔

1994ء ایشین گیمز منعقدہ ہیروشیما (جاپان) میں پاکستان سات ممالک میں چھٹی پوزیشن پر رہا۔

1998ء ایشین گیمز منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان والی بال ٹیم پانچویں نمبر پر رہی۔

2002ء ایشین گیمز منعقدہ بوسان (جنوبی کوریا) میں پاکستان والی بال ٹیم نویں نمبر پر رہی۔

2006ء ایشین گیمز منعقدہ دوحا (قطر) میں پاکستان والی بال قومی دستے میں شامل نہیں ہوئی۔

☆ ایشین سینئر والی بال چیمپین شپ اور پاکستان

ایشین سینئر والی بال چیمپین شپ 1993ء منعقدہ تھائی لینڈ میں 16 ممالک کی ٹیموں نے شرکت کی۔ پاکستان آٹھویں پوزیشن پر رہا۔ چیمپین شپ میں کوریا پہلے، کاغستان دوسرے جبکہ جاپان تیسرے نمبر پر رہا۔

ایشین سینئر والی بال چیمپین شپ 1997ء میں 17 ممالک کی ٹیموں نے شرکت کی۔ پاکستان ساتویں پوزیشن پر رہا۔

ایشین سینئر والی بال چیمپین شپ 1999ء منعقدہ تہران (ایران) میں 14 ممالک کی ٹیموں میں پاکستان آٹھویں نمبر پر رہا۔

ایشین سینئر والی بال چیمپین شپ 2001ء منعقدہ کوریا میں پاکستان ٹیم نے شرکت نہیں کی۔

ایشین سینئر والی بال چیمپین شپ 2003ء چین میں 15 ممالک کی ٹیموں نے شرکت کی۔ پاکستان کی ٹیم ساتویں پوزیشن پر رہی۔

ایشین سینئر والی بال چیمپین شپ 2005ء منعقدہ تھائی لینڈ میں پاکستان 18 ممالک میں نویں نمبر پر رہا۔

ایشین سینئر والی بال چیمپین شپ 2007ء منعقدہ جکارتہ (انڈونیشیا) میں پاکستان تیرھویں نمبر پر رہا۔

☆ جنوبی ایشیائی کھیل اور پاکستان والی بال

تیسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1987ء منعقدہ کلکتہ (انڈیا) میں پاکستان والی بال ٹیم نے چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔ پاکستان نے فائنل میں انڈیا سے شکست کھائی۔

چوتھے جنوبی ایشیائی کھیل 1989ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں پاکستان والی بال ٹیم نے انڈین ٹیم کو شکست دے کر پہلی مرتبہ جنوبی ایشیائی کھیلوں میں طلائی تمغہ حاصل کیا۔

پانچویں جنوبی ایشیائی کھیل 1991ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستان والی بال ٹیم فائنل میں انڈیا سے ہار گئی اور چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔

چھٹے جنوبی ایشیائی کھیل 1993ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں پاکستانی والی بال ٹیم نے انڈین والی بال ٹیم کو فائنل میں شکست دے کر طلائی تمغہ اپنے نام کیا۔

ساتویں جنوبی ایشیائی کھیل 1995ء منعقدہ مدراس (انڈیا) میں پاکستان والی بال ٹیم چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔

آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیل 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو (نیپال) میں پاکستان کی والی بال ٹیم نے چاندی کا تمغہ جیتا۔

نویں جنوبی ایشیائی کھیل 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں پاکستان والی بال ٹیم زبردست مقابلے کے بعد انڈین ٹیم کو شکست دے کر طلائی تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔

دسویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستان والی بال ٹیم صرف کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئی۔

پاکستان والی بال ٹیم نے جنوبی ایشیائی کھیلوں میں مجموعی طور پر 8 تمغے جیتے جن میں 3 طلائی، 4 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ شامل ہے۔ تمغوں کی تفصیل نیچے دیئے گئے ٹیبل میں دی جا رہی ہے۔

میڈل ٹیبل

نمبر شمار	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
III	1987	-	1	-	1
IV	1989	1	-	-	1
V	1991	-	1	-	1
VI	1993	1	-	-	1

VII	1995	-	1	-	1
VIII	1999	-	1	-	-
IX	2004	1	-	-	1
X	2006	-	-	1	1
ٹوٹل: 1987 تا 2006		3	4	1	8

☆ ایشین جونیئر والی بال چیمپین شپ اور پاکستان

ایشین جونیئر والی بال چیمپین شپ 1984ء منعقدہ ریاض (سعودی عرب) میں پہلی مرتبہ پاکستان نے شرکت کی۔ان مقابلوں میں 8 ممالک شریک ہوئے۔پاکستان نویں پوزیشن پر رہا۔

ایشین جونیئر والی بال چیمپین شپ 1986ء، 1988ء، 1990ء میں پاکستان والی بال ٹیم مقابلوں میں شرکت نہ کر سکی۔

ایشین جونیئر والی بال چیمپین شپ 1992ء منعقدہ تہران (ایران) میں پاکستان 13 ممالک میں نویں پوزیشن پر رہا۔کوریا کی ٹیم پہلے جبکہ جاپان اور چین نے دوسری اور تیسری پوزیشن حاصل کی۔

ایشین جونیئر والی بال چیمپین شپ 1994ء منعقدہ دوحا (قطر) میں 12 ممالک کی ٹیموں نے شرکت کی۔ اِن مقابلوں میں کوریا پہلے، انڈیا دوسرے جبکہ چین تیسرے نمبر پر رہا۔پاکستان نے پانچویں پوزیشن حاصل کی۔

ایشین جونیئر والی بال چیمپین شپ 1998ء منعقدہ تہران (ایران) میں 12 ممالک کی ٹیموں نے شرکت کی ۔پاکستان کی ٹیم 8ویں نمبر پر رہی۔ان مقابلوں میں ایران کوریا اور تائیوان نے بالترتیب پہلی، دوسری اور تیسری پوزیشن حاصل کی۔

ایشین جونیئر والی بال چیمپین شپ 2000ء منعقدہ تہران (ایران) میں

چین کی ٹیم پہلی پوزیشن حاصل کرنے میں کامیاب رہی۔ پاکستان چھٹی پوزیشن تک محدود رہا۔

ایشین جونیئر والی بال چیمپین شپ 2002ء منعقدہ تہران (ایران) میں

میزبان ٹیم چیمپین شپ جیتنے میں کامیاب رہی۔ پاکستان پانچویں پوزیشن حاصل کر سکا۔ ان مقابلوں میں ایران، انڈیا اور چین بالترتیب پہلی، دوسری اور تیسری پوزیشن پر رہا۔

ایشین جونیئر والی بال چیمپین شپ 2004ء منعقدہ دوحا (قطر) میں

19 ممالک کی ٹیموں نے شرکت کی۔ پاکستان تیرھویں پوزیشن پر رہا۔ کوریا اور ایران نے پہلی اور دوسری پوزیشن حاصل کی۔

ایشین جونیئر والی بال چیمپین شپ 2006ء منعقدہ تہران (ایران) میں

16 ممالک کی ٹیموں نے شرکت کی پاکستان نویں نمبر پر رہا۔ ایران نے پہلی، جاپان نے دوسری جبکہ ہندوستان نے تیسری پوزیشن حاصل کی۔

ایشین جونیئر والی بال چیمپین شپ 2008ء منعقدہ تہران (ایران) میں

پاکستانی کھلاڑیوں کی کارکردگی قابل تحسین رہی اور پاکستان جونیئر والی بال ٹیم تیسری پوزیشن حاصل کرنے میں کامیاب رہی۔ ان مقابلوں میں ایران نے پہلی جبکہ چین نے دوسری پوزیشن حاصل کی۔

والی بال کے کھیل سے متعلق اہم سوالات

1- والی بال کا کھیل کس نے ایجاد کیا

2- انٹرنیشنل والی بال فیڈریشن کا قیام کب عمل میں آیا

3- پہلی مردوں کی انٹرنیشنل چیمپیئن شپ کب منعقد ہوئی

4- پہلی خواتین کی انٹرنیشنل چیمپیئن شپ کب منعقد ہوئی

5- والی بال کا کھیل پہلی بار کس اولمپک گیمز میں شامل کیا گیا

6- والی بال کے کھیل میں بین الاقوامی سطح پر کس ملک کی ٹیم نے عورتوں کے زیادہ ٹائٹل جیتنے

7- کس ملک کی ٹیم نے مردوں اور عورتوں کے والی بال مقابلوں میں اولمپک کے زیادہ ٹائٹل حاصل کیئے۔

8- والی بال کے اُس واحد کھلاڑی کا نام بتائیں جس نے چار بار اولمپک میڈل حاصل کیا

9- والی بال کے ابتدائی سالوں میں والی بال ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی تھی۔

10- 1921ء میں والی بال ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل تھی

11- والی بال کا ابتدائی نام کیا تھا

12- والی بال کی ایشین فیڈریشن کا قیام کب اور کہاں عمل میں آیا

13- کون سا ایشیائی ملک سب سے پہلے انٹرنیشنل والی بال فیڈریشن کا ممبر بنا

14- مردوں کی پہلی ایشیائی والی بال چیمپیئن شپ کب منعقد ہوئی

15- ایشین گیمز میں والی بال کا کھیل کب شامل ہوا

16- پاکستان والی بال فیڈریشن کا قیام کب عمل میں آیا

17- 1962 کے ایشیائی کھیلوں میں پاکستان والی بال ٹیم نے کونسا تمغہ جیتا

18- پاکستان میں پہلی مرتبہ کب اور کہاں والی بال کے انٹرنیشنل مقابلے منعقد ہوئے

19- پاکستان نے کب سیف گیمز میں پہلی بار طلائی تمغہ حاصل کیا

20- ایشین جونیئر والی بال چیمپین شپ 2008ء میں پہلی اور دوسری پوزیشن کس ملک نے حاصل کی

21- ایشین جونیئر والی بال چیمپین شپ 2008ء منعقدہ تہران (ایران) میں پاکستان والی بال ٹیم نے کونسی پوزیشن حاصل کی

22- ایشین جونیئر والی بال چیمپین شپ 1994ء منعقدہ دوحا (قطر) میں پاکستان ٹیم کی کیا پوزیشن رہی

23- والی بال کی ایک ٹیم میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں۔

24- والی بال کھیل میں روٹیشن آرڈر کا ریکارڈ کس کے پاس ہوتا ہے۔

25- والی بال کے متبادل کھلاڑیوں کی تعداد کتنی ہوتی ہے۔

26- والی بال میں کھیلنے والی کھلاڑیوں کی تعداد کتنی ہوتی ہے۔

27- والی بال میں ٹائم آؤٹ کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے

28- والی بال کھیل کے کورٹ کی لائنوں کی موٹائی کتنے سم ہوتی ہے۔

29- والی بال کھیل میں نیٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے۔

30- والی بال کا وزن کتنے اونس ہوتا ہے

31- والی بال کے کھیل میں ہر ٹیم کے کھلاڑیوں کی تعداد کتنی ہوتی ہے

32- کھیل کی ابتداء سے اختتام تک قانون نافذ کرنا کس کی ذمہ داری ہے

33- والی بال کے کورٹ کی لمبائی کتنی ہوتی ہے

34- گیم جیتنے کے لیے کتنے پوائنٹ کی برتری ضروری ہے۔

35- والی بال کورٹ میں اٹیک لائن وسطی لائن سے کتنے میٹر کے فاصلے پر ہوتی ہے۔

36- والی بال کھیل میں مردوں کے لیے نیٹ کی اونچائی کتنے میٹر ہوتی ہے۔

37- والی بال میں عورتوں کے لیے نیٹ کی بلندی کتنے میٹر ہوتی ہے۔

38- پاکستان نے پہلی بار ایشین گیمز والی بال مقابلوں میں کب تمغہ حاصل کیا

39- چوتھی ایشین گیمز 1962ء میں پاکستان والی بال ٹیم کے کپتان کون تھے

40- 1987ء کے سیف گیمز کلکتہ میں پاکستان کی والی بال ٹیم نے کون سی پوزیشن حاصل کی

41- 1987ء کے سیف گیمز کلکتہ میں پاکستانی ٹیم کے کپتان کون تھے

42- والی بال کے ابتدائی سالوں میں والی بال کے لیے کونسا نیٹ استعمال کیا گیا اور اس کی پیمائش کتنی تھی

43- والی بال میں 3 ٹچ کا قانون کب لاگو ہوا۔

44- Beach والی بال کب اولمپکس کا حصہ بنا

45- Beach والی بال میں ٹیم کتنے کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے

46- Beach والی بال کے کورٹ کی پیمائش کتنی مقرر ہے

47- مردوں کے 2006ء ورلڈ چیمپین شپ والی بال مقابلے کس نے جیتے

48- والی بال کے لیے مخصوص بال کب ڈیزائن کیا گیا

49- سیٹنگ اور سپائیکنگ کا قانون کب لاگو ہوا

50- عورتوں کے 2006ء ورلڈ چیمپین شپ والی بال مقابلے کس نے جیتے

51- مردوں کے 2006ء ورلڈ چیمپین شپ والی بال کا فائنل کن دو ممالک کے درمیان کھیلا گیا

52- عورتوں کے 2006ء ورلڈ چیمپین شپ والی بال کا فائنل کن دو ممالک کے درمیان کھیلا گیا

53- چوتھے جنوبی ایشیائی کھیل 1989ء منعقدہ اسلام آباد میں پاکستان والی بال ٹیم کی کیا پوزیشن رہی۔

54- پانچویں جنوبی ایشیائی کھیل 1991ء منعقدہ کولمبو میں پاکستان والی بال ٹیم نے کونسا تمغہ جیتا۔

55- چھٹے جنوبی ایشیائی کھیل 1993ء منعقدہ ڈھاکہ میں پاکستان نے کس ملک کو ہرا کر والی بال میں طلائی تمغہ جیتا

56- ساتویں جنوبی ایشیائی کھیل 1995ء منعقدہ مدراس میں پاکستان نے والی بال کا فائنل کس ملک کے ساتھ کھیلا اور اس کا نتیجہ کیا رہا۔

57- آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیل 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو میں پاکستان والی بال ٹیم کی کیا پوزیشن رہی۔

-58 نویں جنوبی ایشیائی کھیل 2004ء منعقدہ اسلام آباد میں پاکستان والی بال ٹیم کی کیا پوزیشن رہی۔

-59 نویں جنوبی ایشیائی کھیل 2004ء منعقدہ اسلام آباد میں والی بال کا فائنل کن دو ٹیموں کے درمیان کھیلا گیا۔

-60 دسویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ کولمبو میں پاکستان والی بال ٹیم نے کونسا تمغہ جیتا۔

-61 پاکستان جونیئر والی بال ٹیم نے پہلی بار کب ایشین جونیئر مقابلوں میں شرکت کی

-62 2006ء میں منعقدہ ایشین جونیئر والی بال چیمپین شپ میں پاکستان کی کیا پوزیشن رہی

جوابات (والی بال)

-1	William G. Morgan	-2	1947ء
-3	1949ء	-4	1952ء
-5	1964ء	-6	روس
-7	روس	-8	Innav Ryskal، روس
-9	16 کھلاڑی	-10	12 کھلاڑی
-11	Mintonette	-12	1954ء، منیلا
-13	لبنان	-14	1955ء ٹوکیو
-15	1958ء ٹوکیو (جاپان)	-16	13 جنوری 1955ء
-17	کانسی	-18	1961ء، کراچی
-19	چوتھی سیف گیمز 1989ء	-20	ایران، چین
-21	تیسری	-22	پانچویں
-23	چھ کھلاڑی	-24	سکورر
-25	6	-26	6
-27	20 سیکنڈ	-28	5 سم
-29	9.50 میٹر	-30	10-9 اونس

31- 12

32- ریفری

33- 18 میٹر

34- 2

35- 3 میٹر

36- 2.43 میٹر

37- 2.24 میٹر

38- کانسی کا تمغہ (چوتھی ایشین گیمز)

39- فیض احمد

40- دوسری، چاندی کا تمغہ

41- مظہر فرید

42- ٹینس کا نیٹ (6 فٹ 6 انچ)

43- 1920ء

44- 1996ء سڈنی اولمپکس

45- 2 کھلاڑی

46- 8mx8m perside

47- برازیل

48- 1900ء

49- 1916ء

50- روس

51- برازیل اور پولینڈ

52- روس اور برازیل

53- طلائی تمغہ

54- چاندی

55- انڈیا

56- انڈیا اور پاکستان (چاندی)

57- دوسری (چاندی کا تمغہ)

58- پہلی (طلائی تمغہ)

59- انڈیا اور پاکستان

60- کانسی کا تمغہ

61- 1984ء

62- نویں

ویٹ لفٹنگ (Weight Lifting)

وزن اٹھانے (ویٹ لفٹنگ) کی تاریخ اسی قدر قدیم ہے جس قدر حضرت انسان کی پیدائش۔ ابتدائے آفرینش سے ہی انسان بڑے بڑے وزن اٹھانے کے کارنامے سرانجام دیتا رہا ہے۔ پتھر ہو یا کسی درخت کا تنا تاریخ میں انہیں اٹھانے کی لاتعداد مثالیں موجود ہیں۔ وزنی بیل اٹھانے کا قصہ قدیم یونان کے شخص مائیلو Milo سے منسوب ہے جو وزنی بچھڑے کو کندھوں پر اٹھا کر کئی سو گز تک لے جاسکتا تھا۔ قدیم یونان کے علاوہ مصر، جرمنی، سکاٹ لینڈ اور سپین میں ایسے کئی پرانے پتھر اور درختوں کے تنے موجود ہیں جن پر اٹھانے والوں کے نام اور تاریخ درج ہے۔ جس سے یہ بات عیاں ہوتی ہے کہ ان ممالک میں وزن اٹھانے کا رواج موجود تھا۔ آج بھی اکثر ممالک میں پتھر اٹھانے کے باقاعدہ مقابلے ہوتے ہیں۔

قدیم ہندوؤں کی تہذیب میں وزن اٹھانے کے فن کو خصوصی اہمیت حاصل رہی۔ برصغیر پاک و ہند میں پتھر اٹھانا بہادری کی علامت سمجھا جاتا رہا ہے جہاں شادی بیاہ کے موقع پر دولہا یا اس کے کسی ساتھی کو دلہن لے جانے سے پہلے وزنی پتھر اٹھانے کی شرط رکھی جاتی تھی۔ صوبہ سرحد کے بعض علاقوں میں یہ رسم آج بھی موجود ہے۔ اس طرح ہم کہہ سکتے ہیں کہ ویٹ لفٹنگ کا شوق مشرق میں زمانہ قدیم سے رائج ہے۔

جدید ویٹ لفٹنگ انیسویں صدی عیسوی میں رائج ہوئی۔ دنیا کا پہلا ویٹ لفٹنگ مقابلہ لندن کے کیفے مانیکو (Cafe Manico) میں 1891ء میں منعقد ہوا۔ جدید اولمپک کے پہلے مقابلوں 1896ء منعقدہ ایتھنز (یونان) میں ویٹ لفٹنگ کو شامل کیا گیا۔ ویٹ لفٹنگ کی عالمی تنظیم انٹرنیشنل ویٹ لفٹنگ فیڈریشن 1920ء میں قائم ہوئی جس نے اس فن کے قاعدے اور قانون مرتب کیے اور اس فن کی ترقی میں اپنا کردار ادا کیا۔ دوسری جنگ عظیم سے قبل تک جرمنی اور فرانس کے کھلاڑیوں کو اس کھیل میں بڑی حد تک برتری حاصل رہی۔ جبکہ جنگ عظیم دوم کے بعد امریکہ اور پھر روس کے کھلاڑی ویٹ لفٹنگ میں اپنا لوہا منوانے میں کامیاب

ہوئے۔ترکی کے ویٹ لفٹر سلیمان اوگلو نے اپنے وزن سے 3 گناہ زیادہ وزن اٹھا کر دنیائے ویٹ لفٹنگ میں پاکٹ (Pocket) ہرکولیس کا لقب پایا۔

ابتدائی اولمپک قوانین کے مطابق وزن اٹھانے کے دو طریقے رائج تھے۔(ایک ہاتھ اور دو ہاتھوں سے وزن اٹھانا) لیکن 1930ء کے بعد سے عالمی سطح پر دونوں ہاتھوں سے وزن اٹھانے کے مقابلے ہوتے ہیں جن میں Snatch,Clean & Jerk شامل ہیں۔

پاکستان میں ویٹ لفٹنگ کا رواج تقسیم ہند سے پہلے موجود تھا۔پنجاب سے تعلق رکھنے والے ویٹ لفٹر ہندوستان میں خاصے مشہور ہوئے۔دوسری جنگ عظیم سے پہلے لاہور کے نقی بٹ نے 1936 سے 1944 کے عرصے میں کئی مرتبہ آل انڈیا مقابلوں میں متعدد نئے ریکارڈ قائم کیے۔وہ 1940ء سے 1944ء تک منعقدہ انڈین اولمپک گیمز میں ہیوی ویٹ کے چیمپین رہے۔پاکستان ویٹ لفٹنگ فیڈریشن پاکستان بننے کے 6 سال بعد 1953ء میں بنی۔

ویٹ لفٹنگ کے پاکستانی کھلاڑی متعدد بین الاقوامی مقابلوں میں شرکت کر چکے ہیں جہاں انہیں متعدد کامیابیاں نصیب ہوئیں۔ذیل میں ان کامیابیوں اور کامرانیوں کا جائزہ پیش کیا جارہا ہے۔

☆ اولمپک کھیل اور پاکستانی ویٹ لفٹرز

پاکستان ویٹ لفٹنگ ٹیم پہلی بار بین الاقوامی سطح پر 1948ء کے اولمپک گیمز منعقدہ لندن میں شریک ہوئی۔لیکن کوئی قابل ذکر کارکردگی نہ دکھا سکی۔حصہ لینے والے کھلاڑیوں میں محمد اقبال بٹ،اور محمد نقی بٹ شامل تھے۔

پاکستانی ویٹ لفٹرز اولمپک کھیلوں 1952ء ہلسنکی، 1956ء ملبورن، 1960ء روم، 1964 ٹوکیو، 1972ء میونخ، 1976 مانٹریال میں شریک ہوئے لیکن کوئی قابل ذکر کارکردگی کا مظاہرہ نہ کر سکے۔

☆ دولت مشترکہ کھیل اور پاکستان ویٹ لفٹنگ

نویں دولت مشترکہ کھیل 1970ء منعقدہ ایڈن برگ (سکاٹ لینڈ) میں

پاکستان ویٹ لفٹر عبدالغفور نے 52 کلوگرام میں چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔

دولت مشترکہ کھیل 1990ء منعقدہ آک لینڈ میں پاکستان کی نمائندگی محمد امین نے کی جہاں وہ کوئی تمغہ حاصل نہ کر سکے۔

دولت مشترکہ کھیل 1998ء منعقدہ کوالالمپور (ملائیشیا) میں پاکستان نے ویٹ لفٹرز شجاع الدین ملک، ظہیر الدین اور کامران ماجد شریک ہوئے لیکن کوئی تمغہ نہ جیت سکے۔

سترھویں دولت مشترکہ کھیل 2002ء منعقدہ مانچسٹر (برطانیہ) میں پاکستانی ویٹ لفٹرز محمد عرفان نے 3 چاندی کے تمغے جیتے۔ محمد عرفان وزن برابر اٹھانے کے باوجود باڈی ویٹ زیادہ ہونے کی وجہ سے طلائی تمغے سے محروم رہا۔

دولت مشترکہ کھیل 2006ء منعقدہ میلبورن (آسٹریلیا) میں پاکستان کی نمائندگی محمد اشتیاق غفور، محمد عرفان، شجاع الدین ملک، سجاد امین ملک نے کی۔ شجاع الدین ملک نے 85 کلوگرام مقابلے میں طلائی تمغہ جیتا اور نیا دولت مشترکہ کا ریکارڈ بنایا جبکہ محمد عرفان کے حصے میں کانسی کا تمغہ آیا۔

اب تک منعقدہ دولت مشترکہ کھیلوں میں پاکستان نے ویٹ لفٹنگ مقابلوں میں چاندی کے 4 تمغے جیتے۔

☆ ایشیائی کھیل اور پاکستان ویٹ لفٹنگ

دوسرے ایشیائی کھیل 1954ء منعقدہ منیلا (فلپائن) میں پاکستان کے محمد اقبال بٹ لائیٹ ہیوی ویٹ میں چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

پاکستانی ویٹ لفٹرز ایشین گیمز 1958ء منعقدہ ٹوکیو (جاپان)، 1962ء منعقدہ جکارتہ (انڈونیشیا)، 1966ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) 1970ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ)، 1974ء منعقدہ تہران (ایران)، 1982ء منعقدہ نیو دہلی (انڈیا)، 1986ء منعقدہ سیول (کوریا) میں شریک ہوئے لیکن کوئی تمغہ نہ حاصل کر سکے۔

آٹھویں ایشیائی کھیل 1978ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں محمد منظور نے 50 کلوگرام میں چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔

گیارھویں ایشیائی کھیل 1990ء منعقدہ بیجنگ (چین) میں پاکستانی ویٹ لفٹر رافع سعید بٹ کانسی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔

بارھویں ایشیائی کھیل 1994ء منعقدہ ہیروشیما (جاپان) میں پاکستان کی نمائندگی محمد ارشد اور شہباز عبداللہ بٹ نے کی۔ پاکستانی ویٹ لفٹرز ان مقابلوں میں کوئی قابل ذکر کارکردگی نہ دکھا سکے۔

تیرھویں ایشیائی کھیل 1998ء منعقدہ بنکاک (تھائی لینڈ) میں پاکستان کی نمائندگی اشتیاق غفور اور اویس اکبر نے کی۔ پاکستانی ویٹ لفٹرز ان مقابلوں میں کوئی تمغہ نہ جیت سکے۔

چودھویں ایشیائی کھیل 2002ء منعقدہ بوسان (جنوبی کوریا) میں پاکستان کے 2 ویٹ لفٹرز نے شرکت کی۔ دونوں ویٹ لفٹرز جن میں حسن اسلم اور تنویر احمد شامل ہوئے کوئی تمغہ نہ جیت سکے۔

پندرھویں ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ دوحا (قطر) میں پاکستان کی نمائندگی 3 ویٹ لفٹرز شجاع الدین ملک حسن اسلم اور سجاد امین نے کی۔ لیکن کوئی تمغہ جیتنے میں ناکام رہے۔

اب تک منعقدہ ایشیائی کھیلوں میں پاکستانی ویٹ لفٹرز نے 2 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ جیتا۔

☆ ایشین ویٹ لفٹنگ چیمپئن شپ مقابلے اور پاکستانی ویٹ لفٹرز

ایشیائی ویٹ لفٹنگ چیمپئن شپ 1976ء منعقدہ بنکاک میں پاکستان کے ارشد محمود نے مڈل ویٹ میں طلائی تمغہ جیتا۔ جبکہ محمد صابر اور آصف ڈار نے چاندی کے 3 تمغے جیتے۔

ایشیائی ویٹ لفٹنگ چیمپئن شپ 1981ء منعقدہ ناگودیا (جاپان) میں پاکستان کے محمد امین نے کانسی کا تمغہ جیتا۔

☆ جنوبی ایشیائی کھیل اور پاکستان ویٹ لفٹنگ

پہلی جنوبی ایشیائی کھیل 1984ء منعقدہ کھٹمنڈو (نیپال) میں 3 رکنی ویٹ

لفٹنگ ٹیم شریک ہوئی۔ جن میں غلام دستگیر نے 71 کلوگرام کیٹیگری میں طلائی تمغہ جیتا۔ جبکہ عابد اکرام اور عابد یوسف نے بالترتیب 82 کلوگرام اور 52 کلوگرام میں چاندی کے تمغے جیتے۔

دوسری جنوبی ایشیائی کھیل 1985ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں پاکستانی ویٹ لفٹرز کی کارکردگی نہایت شاندار رہی جنہوں نے مجموعی طور پر 22 تمغے جیتے جن میں 8 طلائی، 10 چاندی اور 4 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے جیتنے والوں میں خواجہ سمیع الدین، انجم آصف اور رافع سعید بٹ شامل ہیں۔ جبکہ چاندی کے 10 تمغے حافظ ظفر اقبال، لیاقت علی، غلام دستگیر بٹ اور ادیب اکرم کے حصے میں آئے۔ کانسی کے 3 تمغے عابد یوسف نے جیتے۔

تیسری جنوبی ایشیائی کھیل 1987ء منعقدہ کلکتہ (انڈیا) میں پاکستانی ویٹ لفٹرز کی کارکردگی نہایت شاندار رہی۔ مجموعی طور پر 29 میڈل اس ٹیم کے حصے میں آئے جن میں 6 طلائی اور 23 چاندی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے حاصل کرنے والوں میں غلام دستگیر بٹ 75 کلوگرام، رافع سعید 82 کلوگرام، سمیع الدین خواجہ 110 کلوگرام شامل ہیں۔ جبکہ چاندی کے تمغے رزاق احمد مغل، ندیم اکرم، محمد شریف، محمد ارشد، نوید اسلم ملک، محمد ادیب اور محمد امین کے حصے میں آئے۔

چوتھے جنوبی ایشیائی کھیل 1989ء اسلام آباد (پاکستان) میں باقی کھیلوں کے مقابلے میں پاکستانی ویٹ لفٹرز کی کارکردگی بہتر رہی۔ مجموعی طور پر ان کے حصے میں 28 میڈل آئے جن میں 10 طلائی، 14 چاندی اور 4 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے حاصل کرنے والوں میں ارشد ڈار، غلام دستگیر بٹ، رافع سعید بٹ، محمد ادریس، عاطف ڈار (3 طلائی میڈل) اور چوہدری محمد امین (3 طلائی میڈل) شامل ہیں۔ چاندی کے تمغے جیتنے والوں میں عابد یوسف (3) امجد علی (2) رافع سعید بٹ (2) اور محمد ادریس (2) شامل ہیں۔ کانسی کے 4 تمغے حاصل کرنے والوں میں آصف امین (3) اور امجد علی (1) شامل ہیں۔

پانچویں جنوبی ایشیائی کھیل 1991ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں بھی 10 ویٹ لفٹرز قومی دستے میں شامل تھے۔ حسب معمول یہ کھلاڑی مجموعی طور پر 30 تمغے جیت

کر سیف ممالک میں دوسرے نمبر پر رہے۔ ان تمغوں میں 11 طلائی، 16 چاندی اور 3 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے حاصل کرنے والوں میں محمد شفیق، افتخار، غلام دستگیر بٹ، ایم آئی بٹ، ظفر علی، اے ایچ کھرل اور سمیع الدین شامل ہیں۔ چاندی کے تمغے جاوید، محمد شفیق، اے ڈار اور ایچ کھرل نے جیتے۔ کانسی کے تینوں تمغے محمد فاروق کے حصے میں آئے۔

چھٹے جنوبی ایشیائی کھیل 1993ء منعقدہ ڈھاکہ (بنگلہ دیش) میں ویٹ لفٹنگ کے کھیل کو شامل نہیں کیا گیا۔

ساتویں جنوبی ایشیائی کھیل 1995ء منعقدہ مدراس (انڈیا) میں پاکستانی ویٹ لفٹرز اپنی سابقہ کارکردگی برقرار نہ رکھ سکے۔ وہ مجموعی طور پر 10 میڈل حاصل کر سکے جن میں 3 طلائی، 6 چاندی اور 1 کانسی کا تمغہ شامل ہے۔ طلائی تمغے شجاع الدین ملک نے 70 کلوگرام، ظفر علی نے 108 کلوگرام اور عبدالحمید نے 108 کلوگرام میں جیتے۔ چاندی کے تمغے جیتنے والوں میں اکبر علی، محمد شفیق، قیصر افتخار، جاوید اقبال، ادریس بٹ اور ادیب اکرم شامل ہیں۔ کانسی کا واحد تمغہ خالد یوسف کے حصے میں آیا۔

آٹھویں جنوبی ایشیائی کھیل 1999ء منعقدہ کھٹمنڈو (نیپال) میں پاکستانی ویٹ لفٹرز زیادہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ نہ کر سکے اور صرف 8 چاندی کے تمغے جیت کر جنوبی ایشیائی ممالک میں دوسرے نمبر پر رہے۔ تمغے جیتنے والوں میں اشتیاق غفور، عرفان اسلم، ادریس اکبر، قیصر افتخار، حسن اسلم، ادریس بٹ، رضوان اللہ لودھی اور عبدالحمید شامل ہیں۔

نویں جنوبی ایشیائی کھیل 2004ء منعقدہ اسلام آباد (پاکستان) میں پاکستان کے 10 ویٹ لفٹرز قومی دستے میں شامل ہوئے۔ ان کھیلوں میں پاکستان کے حصے میں مجموعی طور پر 5 تمغے آئے جن میں 2 طلائی اور 3 چاندی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے شجاع الدین ملک نے 85 کلوگرام میں اور ساجد امین نے 110 کلوگرام میں جیتے جبکہ چاندی کے تمغے اشتیاق غفور، شہباز عبداللہ اور عرفان اسلم نے حاصل کیے۔

دسویں جنوبی ایشیائی کھیل 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں پاکستان نے

مجموعی طور پر 8 تمغے جیتے جن میں 6 طلائی اور 2 چاندی کے تمغے شامل ہیں۔ طلائی تمغے جیتنے والوں میں عثمان اکبر، اویس اکبر، محمد عرفان، شجاع الدین ملک، سجاد امین اور رضوان اللہ شامل ہیں۔ چاندی کے 2 تمغے اشتیاق غفور اور مطیع الرحمٰن نے جیتے۔

پاکستان نے اب تک منعقدہ جنوبی ایشیائی کھیلوں میں مجموعی طور پر 143 تمغے جیتے جن میں 47 طلائی، 84 چاندی اور 12 کانسی کے تمغے شامل ہیں۔ تفصیل درج ذیل ہے۔

میڈل ٹیبل:

نمبر شمار	سال	طلائی	چاندی	کانسی	ٹوٹل
I	1984	1	2	-	3
II	1985	8	10	4	22
III	1987	6	23	-	29
IV	1989	10	14	4	28
V	1991	11	16	3	30
VI	1993	ویٹ لفٹنگ کھیلوں میں شامل نہیں تھی			
VII	1995	3	6	1	10
VIII	1999	-	8	-	8
IX	2004	2	3	-	5
X	2006	6	2	-	8
1984 تا 2006		47	84	12	143

حکومتِ پاکستان نے ویٹ لفٹنگ کے جن کھلاڑیوں کو ان کی قومی اور انتظامی خدمات کے اعتراف میں خصوصی ایوارڈ سے نوازا اُن کے نام درج ذیل ہیں:

سریل نمبر	نام	سال	ایوارڈ
-1	محمد عرفان اسلم	2002	تمغہ حسن کارکردگی
-2	شجاع الدین ملک	2005	تمغہ امتیاز

☆ ویٹ لفٹنگ سے منسلک بڑی تعداد میں پاکستانی شخصیات ہیں جنہوں نے بین الاقوامی سطح پر اپنی کامیابیوں اور کامرانیوں کے طفیل پاکستان کا سبز ہلالی پرچم دیارِ غیر میں ایک عرصے تک بلند کیے رکھا۔ یہاں ہم ایسی ہی چند شخصیات کا تذکرہ کریں گے جن کی کوششوں سے بین الاقوامی سطح پر پاکستان نے کھیلوں کی دنیا میں ایک خاص مقام حاصل کیا۔

☆ محمد نقی بٹ نے 1936ء سے 1946ء تک انڈین اولمپک گیمز میں شریک ہوئے۔ وہاں آپ صرف ہیوی ویٹ چیمپین بنے بلکہ ریکارڈ ہولڈر بھی رہے۔ 1945ء پہلی اولمپک گیمز میں 1952ء میں پاکستان کی نمائندگی کی۔ نقی بٹ اولمپک ایشیاء اور کامن ویلتھ گیمز میں پاکستان ویٹ لفٹنگ اور بطور نمائندہ اولمپک ایسوسی ایشین پاکستان کی نمائندگی کر چکے ہیں۔ محمد نقی بٹ ایک لمبے عرصے تک پاکستان اولمپک ایسوسی ایشین کے سیکرٹری جنرل رہے۔

☆ محمد اقبال بٹ نے پاکستان بننے کے بعد پہلے اولمپک گیمز منعقدہ 1948 میں ویٹ لفٹنگ کے مقابلوں میں شرک کرنے کا اعزاز حاصل ہے۔ 1940ء میں انڈین اولمپک گیمز میں شرکت کرنے کا اعزاز حاصل ہے۔ 1940ء میں انڈین اولمپک گیمز میں شرکت کی۔ 1952ء اولمپک مقابلوں میں بھی پاکستان کی نمائندگی کی۔ دوسرے ایشیائی کھیلوں 1954ء منعقدہ منیلا فلپائن میں چاندی کا تمغہ جیتنے میں کامیاب ہوئے۔ ویٹ لفٹنگ میں ایشیائی سطح پر پاکستان کا یہ پہلا تمغہ تھا۔

ویٹ لفٹنگ سے متعلق اہم سوالات

-1 دنیا میں پہلا غیر سرکاری ورلڈ ویٹ لفٹنگ مقابلہ کب اور کہاں منعقد کیا گیا

-2 ویٹ لفٹنگ کی بین الاقوامی تنظیم IWF کب وجود میں آئی

-3 سرکاری طور پر باضابطہ ورلڈ ویٹ لفٹنگ چیمپئین شپ کب اور کہاں منعقد ہوئی

-4 1990ء نویں دولت مشترکہ کھیلوں میں کس پاکستانی ویٹ لفٹر نے چاندی کا تمغہ جیتا

-5 2002ء دولت مشترکہ کھیلوں میں کس پاکستانی ویٹ لفٹر نے چاندی کے 3 تمغے حاصل کیے۔

-6 محمد عرفان 2002ء دولت مشترکہ کھیلوں میں کس بنیاد پر طلائی تمغہ سے محروم رہا۔

-7 دنیا کا کم عمر ترین ویٹ لفٹنگ ورلڈ چیمپئین کون ہے

-8 دنیا کا معمر ترین ویٹ لفٹنگ ورلڈ چیمپئین کون ہے

-9 ویٹ لفٹنگ کے مقابلے اولمپک گیمز میں کب شامل کئے گئے

-10 پاکستان ویٹ لفٹنگ فیڈریشن کب وجود میں آئی

-11 آل انڈیا اولمپک گیمز 1940ء اور 1944ء میں ہیوی ویٹ چیمپین کو بنا

-12 اُن دو پاکستانی ویٹ لفٹرز کا نام بتائیں جنہوں نے 1948ء کے اولمپک گیمز میں پاکستان کی نمائندگی کی

-13 1976ء کے ایشین گیمز میں کس پاکستانی نے مڈل ویٹ کلاس میں طلائی تمغہ حاصل کیا

-14 2002ء دولت مشترکہ کھیلوں پاکستان نے ویٹ لفٹنگ کی کس کیٹگری میں تمغہ حاصل کیا

-15 1984ء کی ایشین چیمپئین شپ میں کس پاکستانی نے 2 تمغے جیتے

-16 لوہے کا کھیل کس کھیل کو کہا جاتا ہے

-17 ویٹ لفٹنگ میں باربل سے کیا مراد ہے

-18 ویٹ لفٹنگ میں ویٹ کو کیا کہتے ہیں

-19 1954ء کی ایشین گیمز میں پاکستان کے کس ویٹ لفٹر نے تمغہ جیتا۔

20- گیارہویں ایشین گیمز 1990ء بیجنگ میں کس پاکستانی کھلاڑی نے کانسی کا تمغہ جیتا
21- پہلی سیف گیمز 1984ء میں پاکستان ویٹ لفٹرز نے کتنے تمغے حاصل کیے
22- ویٹ لفٹنگ مقابلوں میں پاکستان کی پہلی سیف گیمز میں کیا پوزیشن تھی
23- مدراس سیف گیمز 1995ء میں پاکستان کے کتنے ویٹ لفٹرز نے حصہ لیا
24- پاکستانی کھلاڑیوں نے مدراس سیف گیمز 1995ء میں کتنے تمغے حاصل کئے۔
25- 10ویں سیف گیمز کولمبو میں پاکستانی ویٹ لفٹرز نے کتنے تمغے حاصل کئے
26- ویٹ لفٹنگ مقابلوں میں وزن کی بنیاد پر کتنی کیٹگری ہوتی ہیں
27- پاکستان ویٹ لفٹنگ فیڈریشن کے موجودہ سیکرٹری کا نام کیا ہے۔
28- پاکستان ویٹ لفٹنگ فیڈریشن کے موجودہ صدر کا نام کیا ہے
29- پٹیالہ انڈین اولمپکس 1946ء میں کس مسلمان Weightlifters نے حصہ لیا
30- منیلا ایشین گیمز 1954ء میں محمد اقبال بٹ نے کونسا تمغہ حاصل کیا
31- ورلڈ ویٹ لفٹنگ چیمپین شپ تہران 1957ء میں کن دو پاکستانی کھلاڑیوں نے تمغے جیتے
32- بنکاک ایشین چیمپین شپ 1976ء میں پاکستان نے کتنے تمغے حاصل کیے
33- بنکاک ایشین چیمپین شپ 1976ء میں ارشد ملک نے کس کلاس میں طلائی تمغہ حاصل کیا
34- بنکاک ایشین چیمپین شپ 1976ء میں 3,3 چاندی کے تمغے حاصل کرنے والے ویٹ لفٹرز کون ہیں
35- 1981ء کی ویٹ لفٹنگ ایشین چیمپین شپ میں کس پاکستانی کھلاڑی نے کانسی کا تمغہ جیتا
36- پہلی سیف گیمز 1984ء میں پاکستان نے ویٹ لفٹنگ میں کتنے تمغے جیتے اور کھلاڑیوں کے نام کیا ہیں
37- دوسری سیف گیمز 1985ء ڈھاکہ میں پاکستانی ویٹ لفٹرز نے کتنے تمغے حاصل کیے
38- تیسری سیف گیمز 1987ء کلکتہ میں پاکستان نے ویٹ لفٹنگ میں کتنے تمغے حاصل کیے
39- دسویں جنوبی ایشیائی کھیلوں 2006ء منعقدہ کولمبو (سری لنکا) میں کن دو بھائیوں نے ویٹ لفٹنگ مقابلوں میں طلائی تمغے جیتے۔

40- چوتھی سیف گیمز، اسلام آباد 1989ء میں پاکستان نے ویٹ لفٹنگ میں کتنے تمغے حاصل کیے

41- ساتویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں پاکستان نے کتنے تمغے جیتے۔

42- آٹھویں سیف گیمز کھٹمنڈو 1999ء میں پاکستان نے ویٹ لفٹنگ میں کتنے تمغے حاصل کیے

43- 9 ویں سیف گیمز میں پاکستان نے ویٹ لفٹنگ میں کتنے تمغے جیتے

44- 10 ویں سیف گیمز 2006ء کس ملک میں منعقد ہوئے

45- 10 ویں سیف گیمز 2006ء سری لنکا کولمبو میں پاکستان ویٹ لفٹنگ کی ٹیم نے کتنے تمغے حاصل کیے

46- کیا انڈیا نے دسویں سیف گیمز 2006ء سری لنکا، کولمبو میں حصہ لیا

47- دسویں سیف گیمز 2006ء میں کس پاکستانی کھلاڑی نے 94kg کیٹگری میں طلائی تمغہ جیتا

48- دسویں سیف گیمز 2006ء میں 56kg کیٹگری میں عثمان اکبر نے کونسا تمغہ جیتا۔

49- قدیم یونان میں وزنی بیل اٹھانے کا قصہ کس پہلوان سے منسوب ہے۔

50- قدیم یونان کے علاوہ کن دوسری تہذیبوں میں وزن اُٹھانے کے مقابلے رائج ہوئے

51- دو ہاتھوں سے وزن اُٹھانے کے مقابلے دنیا میں کب رائج ہوئے۔

52- دوست جنوبی ایشیائی کھیل 1984ء میں پاکستان کے کن کھلاڑیوں نے طلائی تمغے جیتے

53- دوسرے جنوبی ایشیائی کھیل 1984ء میں کانسی کے 3 تمغے کس نے جیتے۔

54- چوتھی جنوبی ایشیائی کھیل 1989ء میں پاکستان کے کن ویٹ لفٹرز نے 3-3 طلائی تمغے جیتے

55- چوتھی جنوبی ایشیائی کھیل 1989ء میں چاندی کے 3 تمغے جیتنے والے ویٹ لفٹر کا نام کیا ہے

56- چوتھی جنوبی ایشیائی کھیل 1989ء میں 3 کانسی کے تمغے جیتنے والے ویٹ لفٹر کا نام کیا ہے

57- پانچویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں کتنے پاکستان ویٹ لفٹر شریک ہوئے۔

58- پانچویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں کتنے ریکارڈ میڈل جیتے۔

جوابات (ویٹ لفٹنگ)

1- 1891ء، لندن

2- 1920ء

3- 1922ء Tallinn

4- عبدالغفور

5- محمد عرفان

6- زیادہ وزنی ہونے کی بناء پر

7- Naim S.، بلغاریہ

8- Norbert S.، امریکہ

9- 1896ء

10- 1953ء

11- ایم نقی بٹ

12- محمد نقی بٹ، محمد اقبال بٹ

13- ارشد ملک

14- 77 کلوگرام

15- غلام دستگیر بٹ

16- ویٹ لفٹنگ

17- Weight

18- باربل

19- چاندی، محمد اقبال بٹ

20- رافع سعید بٹ

21- 1طلائی، 2چاندی

22- دوسری

23- 10 کھلاڑیوں

24- 10تمغے
3طلائی، 6چاندی 1 کانسی

25- 8تمغے (6طلائی، 2چاندی)

26- 8

27- حافظ عمران بٹ

28- میاں عامر محمود

29- محمد نقی بٹ، محمد اقبال اور شفیق احمد

30- چاندی کا تمغہ

31- محمد اقبال بٹ، کانسی کا تمغہ
فرزند علی چوہدری، چاندی کا تمغہ

32- ایک طلائی، 7چاندی
اور 1 کانسی

33- مڈل ویٹ کیٹگری

34- محمد صابر اور آصف جاوید ڈار

35- محمد امین بٹ

36- غلام دستگیر (طلائی)
عابد یوسف، ادیب اکرم (چاندی)

37- ٹوٹل 22تمغے
(8طلائی،10چاندی،4 کانسی)

38- 6طلائی، 23چاندی

39- عثمان اکبر، اویس اکبر

40- 10 طلائی، 14 چاندی، 4 کانسی

41- 3 طلائی، 6 چاندی، 1 کانسی

42- 8 چاندی کے تمغے

43- 5 = 2 طلائی، 3 چاندی

44- سری لنکا

45- 6 طلائی اور 2 چاندی

46- نہیں (ڈوپنگ کی وجہ سے)

47- شجاع الدین ملک

48- طلائی تمغہ

49- مائیلو یونانی پہلوان

50- مصر، ہندوستان

51- 1930ء

52- خواجہ سمیع الدین، انجم آصف، رافع سعید بٹ

53- عابد یوسف

54- محمد امین، عاطف ڈار

55- عابد یوسف

56- آصف امین

57- 10

58- 11 طلائی، 16 چاندی، 3 کانسی

باب دوم

کھیلوں کے سرکاری واعزازی ادارے

۱۔ پاکستان سپورٹس بورڈ

۲۔ صوبائی سپورٹس بورڈز

۳۔ نیشنل سپورٹس ٹرسٹ

۴۔ بھٹو سپورٹس انسٹی ٹیوٹ

۵۔ پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن

کھیلوں کے سرکاری و اعزازی ادارے

(Govt. & Honorary Sports Organizations)

1- پاکستان سپورٹس بورڈ (Pakistan Sports Board)

پاکستان سپورٹس بورڈ کا قیام 1962ء میں حکومت پاکستان کے ایک آرڈیننس کے تحت عمل میں آیا۔ پاکستان سپورٹس بورڈ 1977ء کے اوائل تک وزارت تعلیم کے تحت کام کرتا رہا لیکن 1977ء میں پاکستان سپورٹس بورڈ کو وزارت ثقافت، کھیل اور سیاحت کے ماتحت کر دیا گیا۔

پاکستان سپورٹس بورڈ کا سربراہ ڈائریکٹر جنرل کے عہدے کا افسر ہوتا ہے۔ پاکستان سپورٹس بورڈ کی پالیسیوں کا تعین 76 ممبران پر مشتمل جنرل باڈی کرتی ہے۔ جنرل باڈی قومی فیڈریشنز کے صدور، وفاقی اور صوبائی وزارتوں کے افسران اور وزارات کھیل کے نمائندوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ جنرل باڈی کا اجلاس 2 سال میں ایک مرتبہ کرانا ضروری ہے۔ جنرل باڈی کے علاوہ بورڈ کی روزمرہ کی ضروریات کی منظوری 21 ممبران پر مشتمل ایگزیکٹو کمیٹی سے حاصل کی جاتی ہے۔ وفاقی وزیر کھیل اس کمیٹی کا صدر نشین ہوتا ہے جبکہ وزارت کھیل کا جوائنٹ سیکرٹری بلحاظ عہدہ اس کا سیکرٹری ہوتا ہے۔

پاکستان سپورٹس بورڈ حکومتی عملداری میں کھیلوں کا سب سے بڑا قومی ادارہ ہے جسکا بنیادی مقصد ملک میں کھیلوں کو فروغ دینا اور اُس کے معاملات کو کنٹرول کرنا ہے۔

پی ایس بی کے دیگر مقاصد درج ذیل ہیں۔

i) ملک میں کھیلوں کی ترقی اور مقابلہ جات کے یکساں مواقع فراہم کرنا

ii) قومی کھیلوں کا معیار بین الاقوامی سٹینڈرڈ کے مطابق بہتر بنانا

iii) قومی سطح پر کھلاڑیوں اور عام شہریوں کی فٹنس کے معیار کی بہتری

iv) قومی سپورٹس فیڈریشنز کو مالی امداد فراہم کرنا۔

v) قومی ٹیموں کے بیرونی ممالک کے دوروں کا انتظام کرنا

(vi سپورٹس پالیسی کا اجراء۔

(vii تربیتی کیمپس کے لیے قومی فیڈریشن کی معاونت

(viii ملکی سطح پر کھیلوں کی سہولیات (Sports Facilities) مہیا کرنا۔

(ix POA کے تعاون سے بین الاقوامی مقابلوں میں پاکستان کی نمائندگی کو یقینی بنانا۔

(x کوچز اور آفیشلز کے لیے تربیتی کورسز کا انعقاد۔

(xi سپورٹس کے شعبے میں تحقیق کا فروغ

41 کھیلوں کی قومی تنظیمیں/ادارے پاکستان سپورٹس بورڈ سے منسلک ہیں جو کھیلوں کی ترقی کے ذمہ دار ہیں۔ پاکستان سپورٹس بورڈ کا ہیڈ کوارٹر اسلام آباد ہے جبکہ چاروں صوبائی دارالحکومت میں اس کے ذیلی دفاتر ہیں (نیشنل کوچنگ سنٹرز) جہاں پر کھیلوں کی سہولیات موجود ہیں۔ اسلام آباد میں قائم سپورٹس کمپلیکس چین کے تعاون سے 1978ء میں پایہ تکمیل کو پہنچا۔ سپورٹس کمپلیکس میں 2 مرتبہ جنوبی ایشیائی کھیلیں منعقد کی جا چکی ہیں جبکہ کھیلوں کے متعدد بین الاقوامی مقابلے بھی یہاں منعقد کیے گئے۔

☆ سپورٹس بورڈ کے ساتھ جن فیڈریشن کا الحاق ہے انکے نام درج ذیل ہیں:

نمبر	فیڈریشنز	نمبر	فیڈریشنز
1-	اتھلیٹکس فیڈریشن آف پاکستان	2-	پاکستان باکسنگ فیڈریشن
3-	پاکستان بیڈمنٹن فیڈریشن	4-	پاکستان بلیئرڈ اینڈ سنوکر ایسوسی ایشن
5-	پاکستان باسکٹ بال فیڈریشن	6-	پاکستان باڈی بلڈنگ فیڈریشن
7-	پاکستان برج فیڈریشن	8-	پاکستان فیڈریشن آف بیس بال
10-	چیس فیڈریشن آف پاکستان	11-	پاکستان سائیکلنگ فیڈریشن
12-	پاکستان فٹ بال فیڈریشن	13-	پاکستان گالف فیڈریشن
14-	پاکستان جمناسٹک فیڈریشن	15-	پاکستان ہاکی فیڈریشن
16-	پاکستان ہینڈ بال فیڈریشن	17-	پاکستان جوڈو فیڈریشن
18-	پاکستان کبڈی فیڈریشن	19-	پاکستان کراٹے فیڈریشن

21-	نیشنل رائفل ایسوسی ایشن آف پاکستان	20-	پاکستان پولو فیڈریشن
23-	پاکستان رگبی یونین	22-	پاکستان روئنگ فیڈریشن
25-	پاکستان سوئمنگ فیڈریشن	24-	پاکستان سکواش فیڈریشن
27-	سکی فیڈریشن آف پاکستان	26-	پاکستان سیلنگ فیڈریشن
29-	پاکستان ٹیبل ٹینس فیڈریشن	28-	پاکستان ٹینس فیڈریشن
31-	پاکستان والی بال فیڈریشن	30-	پاکستان تائیکوانڈو فیڈریشن
33-	پاکستان ویٹ لفٹنگ فیڈریشن	32-	پاکستان ریسلنگ فیڈریشن
		34-	پاکستان ووشو (کنگ فو) فیڈریشن

ادارے/ڈیپارٹمنٹس

نمبر	نام ادارہ	نمبر	نام ادارہ
35-	پاکستان کرکٹ بورڈ	36-	ہائیر ایجوکیشن کمیشن
37-	انٹر بورڈ کمیٹی آف چیئرمین	38-	پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن
39-	پاکستان سروسز سپورٹس کنٹرول بورڈ	40-	الپائن کلب آف پاکستان

☆ پاکستان سپورٹس بورڈ کے سابقہ اور موجودہ ڈائریکٹر جنرل:

نمبر	نام	دورانیہ	
1-	بریگیڈیئر (ریٹائرڈ) سی ایچ بی راڈھم	01-01-1963	31-01-1973
2-	ذاکر حسین سید	01-02-1973	18-07-1980
3-	بریگیڈیئر عبدالحمید	19-07-1980	07-01-1987
4-	بریگیڈیئر ڈینیل آسٹن	01-04-1987	27-08-1988
5-	بریگیڈیئر ظفر حیات	28-08-1988	19-03-1995
6-	عبدالحق چنڑ	05-04-1995	24-02-1997
7-	جاوید علی خان	25-02-1997	18-02-1999

-8	ذاکر حسین سید	19-02-1999	01-11-1999
-9	بریگیڈیئر صولت عباس	14-02-2000	13-09-2003
-10	بریگیڈیئر عارف محمود صدیقی	30-09-2003	30-02-2006
-11	لیفٹیننٹ کرنل (ریٹائرڈ) صلاح الدین	01-06-2006	31-05-2008
-12	سید امیر حمزہ گیلانی	01-07-2008	تاحال

پاکستان سپورٹس بورڈ سے متعلق اہم سوالات

-1 پاکستان سپورٹس بورڈ (پی ایس بی) کا قیام کب عمل میں آیا

-2 پی ایس بی کے پہلے ڈائریکٹر جنرل کون تھے

-3 پاکستان سپورٹس بورڈ کا صدر نشین بلحاظ عہدہ کون ہوتا ہے

-4 کتنی قومی فیڈریشن کا الحاق پاکستان سپورٹس بورڈ سے ہے

-5 لیاقت جمنازیم کا افتتاح کب اور کس نے کیا

-6 جناح سٹیڈیم کا افتتاح کب اور کس نے کیا

-7 پی ایس بی کے ذیلی صوبائی ادارے کہاں کہاں ہیں۔

-8 پاکستان سپورٹس بورڈ کے موجودہ ڈائریکٹر جنرل کا نام کیا ہے

-9 پی ایس بی کا ہیڈ کوارٹر کہاں ہے

-10 کون سے ہاکی اولمپین اور کپتان PSB کے ڈائریکٹر جنرل رہے

-11 پاکستان سپورٹس کمپلیکس میں کتنی بار سیف گیمز ہوئی ہیں

-12 پاکستان سپورٹس کمپلیکس کا پرانا نام کیا تھا

-13 پاکستان سپورٹس کمپلیکس کس ملک کے تعاون سے بنایا گیا

-14 لیاقت جمنازیم میں پہلا بین الاقوامی مقابلہ کس کھیل کا ہوا

-15 صوبائی سپورٹس بورڈ کے مرکزی دفاتر کن کن شہروں میں ہیں۔

جوابات (پاکستان سپورٹس بورڈ)

-1	1962ء	-2	بریگیڈیئر راڈھم
-3	وفاقی وزیر کھیل (پیر آفتاب احمد شاہ جیلانی)	-4	42
-5	جنرل محمد ضیاء الحق 1985ء	-6	جنرل محمد ضیاء الحق 1986ء
-7	کراچی، لاہور، پشاور، کوئٹہ	-8	سید امیر حمزہ گیلانی
-9	اسلام آباد	-10	عبدالحمید (حمیدی)
-11	2 بار	-12	NISC
-13	چین	-14	ورلڈ جونیئر ٹیبل ٹینس
-15	کراچی، کوئٹہ، لاہور، پشاور		

-2 صوبائی سپورٹس بورڈز (Provincial Sports Boards)

ملک کے چاروں صوبوں میں صوبائی وزارت کھیل کے زیر انتظام صوبائی سپورٹس بورڈز کا قیام عمل میں لایا گیا ہے جس کا مقصد صوبائی سطح پر کھیلوں کی ترویج و ترقی ہے جسے حاصل کرنے کے لیے صوبائی سپورٹس بورڈ کھیلوں کی مختلف الحاق شدہ تنظیموں کی مالی معاونت کرتے ہیں۔صوبائی سطح پر کھیلوں کے مقابلوں کا انعقاد بھی ان کی ذمہ داری ہے۔صوبائی سپورٹس بورڈ کے ذیلی دفاتر ضلعی اور تحصیل کی سطح تک موجود ہیں جہاں ضلعی اور تحصیل سپورٹس افسران تعینات کیے جاتے ہیں جو صوبائی سپورٹس بورڈ کے مقاصد کی تکمیل میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔مزید برآں صوبائی سطح پر کھیلوں کی سہولیات (Sports Facilities) مہیا کرنے کی ذمہ داری بھی صوبائی سپورٹس بورڈز کی ہے۔

-3 نیشنل سپورٹس ٹرسٹ (National Sports Trust)

نیشنل سپورٹس ٹرسٹ کا قیام 1972ء میں سرکاری عمل داری میں پارلیمنٹ کے ایکٹ کے ذریعے عمل میں لایا گیا۔جس کے مندرجہ ذیل نہایت اعلیٰ وارفع مقاصد متعین کیے گئے۔

-1 پاکستان میں کھیلوں کی ترقی کے لیے حکومتی اور پرائیویٹ اداروں یا شخصیات سے عطیات کی صورت میں رقم کی وصولی۔

2- حاصل شدہ رقم سے ملک میں سپورٹس کلچر کا فروغ

ii) کھیلوں کے لیے سہولیات (Sports Infrastructure) مہیا کرنا

iii) کھیلوں کے مقابلوں کا انعقاد اور کھیلوں کی مختلف تنظیموں کی مالی امداد

iv) کھلاڑیوں کی تربیت کے انتظامات کرنا

نیشنل سپورٹس ٹرسٹ کا ہیڈ کوارٹر اسلام آباد طے پایا جبکہ نیشنل سپورٹس ٹرسٹ کے پہلے DG اولمپین خواجہ سلیم احمد بنائے گئے۔ چاروں صوبوں اور راولپنڈی میں اسکے ذیلی دفاتر بنائے گئے۔ چاروں صوبائی کوچنگ سنٹرز کے علاوہ نیشنل سٹیڈیم کراچی اور پشاور سٹیڈیم کو نیشنل سپورٹس ٹرسٹ کے حوالے کیا گیا۔ ٹرسٹ کو ابتدائی طور پر مستحکم بنانے کے لیے خاصی رقوم اور Assests فراہم کیے گئے تا کہ وہ Self Financing کے ذریعے ملک میں کھیلوں کے فروغ میں یہ ادارہ اپنا کردار ادا کر سکے۔ سپورٹس ٹرسٹ کے ممبران کی تعداد 45 رکھی گئی۔ وزیر تعلیم بلحاظ عہدہ اس کے چیئرمین تھے۔ علاوہ ازیں چاروں صوبائی کھیلوں کے وزیر بلحاظ عہدہ ڈپٹی چیئرمین مقرر کیے گئے۔

سپورٹس ٹرسٹ کے انتظامی امور چلانے کے لے Executive Committee کا قیام عمل میں لایا گیا۔ جس کے ممبران کی تعداد 11 رکھی گئی بلحاظ عہدہ وفاقی وزیر کھیل اس کے سربراہ مقرر ہوئے جبکہ DG این ایس ٹی اس کے سیکرٹری کے فرائض سرانجام دیتے رہے۔

نیشنل سپورٹس ٹرسٹ بڑے مؤثر انداز میں اپنے اہداف اور مقاصد کی تکمیل پر گامزن تھا کہ اِس دوران 1980ء کے اوائل میں صدر ضیاء الحق نے اس عوامی فلاح کے منصوبے کو ایک آرڈیننس کے ذریعے Repeal کر دیا جس کے ساتھ ہی ٹرسٹ کے تمام اکاؤنٹ اور املاک پاکستان سپورٹس بورڈ کے حوالے کر دی گئیں۔

4- بھٹو سپورٹس انسٹی ٹیوٹ کا قیام

(Bhutto Sports University/Institute)

1972ء میں عوامی حکومت کے ابتدائی ایام میں اسلام آباد میں سپورٹس کے ایک تعلیمی تکنیکی اور تحقیقی ادارے بھٹو سپورٹس انسٹی ٹیوٹ کی تعمیر شروع ہوئی۔ اِس پروجیکٹ کی نگرانی کی ذمہ داری مرحوم بریگیڈیئر محمود حسین عاطف کے ذمے لگائی گئی۔ اُس دور میں دنیا کے دیگر ممالک

کی طرح سپورٹس میں بہتری اور ترقی کے لیے سپورٹس یونیورسٹی انسٹی ٹیوٹ کے قیام کو ناگزیر قرار دیا گیا۔ بھٹو سپورٹس انسٹی ٹیوٹ کی تعمیر خاصی تیزی سے شروع ہوئی اور طے کیا گیا کہ 1978ء کی ایشیائی کھیلیں اسی انسٹی ٹیوٹ میں منعقد کی جائیں گی۔ بعض ناگزیر وجوہات کی بناء پر اس پروجیکٹ کے تعمیراتی کام میں تاخیر ہوتی چلی گئی۔ اور یہ منصوبہ بھٹو حکومت کے دورِ اقتدار میں مکمل نہ ہو سکا۔ بلآخر یہ پروجیکٹ 1985ء میں مکمل ہوا لیکن اس دوران اس کا نام ضیاء الحق کے دورِ حکومت میں بھٹو سپورٹس انسٹی ٹیوٹ سے تبدیل کر کے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف سپورٹس رکھ دیا گیا۔ ادارے کے سربراہ کا عہدہ ڈائریکٹر جنرل کا رکھا گیا۔ 1986ء میں ضیاء الحق صدر پاکستان نے اس کا افتتاح کیا۔ سپورٹس انسٹی ٹیوٹ کے لیے مقاصد درج ذیل مقرر کیے گئے۔

1- جسمانی تعلیم کے اساتذہ کی اعلیٰ تعلیم کے لیے تدریس کے مواقع فراہم کرنا۔

2- مختلف کھیلوں میں کوچز کی تعلیم و تربیت کا بندوبست۔

3- سپورٹس میں تحقیق کا فروغ اور اشاعت

4- کھیلوں کے مقابلوں کے انعقاد کے لیے جگہ مہیا کرنا۔

5- پیشہ ورانہ کورسز کا انعقاد

1986ء میں سپورٹس انسٹی ٹیوٹ کی مختلف آسامیوں پر تعیناتی عمل میں لائی گئی۔ اسی دوران اس ادارے کا نام دوبارہ تبدیل کر کے پاکستان سپورٹس کمپلیکس رکھ دیا گیا۔ اور اس کے ساتھ نیشنل انسٹی ٹیوٹ کے ڈائریکٹر جنرل کے عہدہ پر کسی کو فائز کرنے کے بجائے PSB کے ڈائریکٹر جنرل کو اس کا اضافی چارج دے دیا گیا۔ بعد ازاں 2001ء میں اس ادارے کی علیحدہ حیثیت مکمل طور پر ختم کر کے اسے PSB میں ضم کر دیا گیا۔

یوں پاکستان میں کھیلوں کے دو اہم ادارے نیشنل سپورٹس ٹرسٹ اور بھٹو سپورٹس انسٹی ٹیوٹ سرخ فیتے کی نظر ہو گئے۔ پاکستان میں کھیلوں کی تنزلی کی وجوہات میں ان دو اداروں کی بندش کا بھی بڑا عمل دخل خیال کیا جاتا ہے۔

5- پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن (POA)

پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن (POA) کھیلوں کی قومی تنظیموں کی نمائندہ جماعت ہے جو انٹرنیشنل اولمپک ایسوسی ایشن (IOC) کے چارٹر کے تحت کام کرتی ہے۔ اس وقت کھیلوں کی

31 قومی تنظیمیں اور 7 ڈیپارٹمنٹس پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن کے ممبران ہیں۔ علاوہ ازیں پاکستان کے چاروں صوبوں میں پی او اے کی صوبائی تنظیمیں بھی ہیں جو اس کے بنیادی مقاصد کی تکمیل میں اس کی معاونت کرتی ہیں۔

☆ <u>پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن کے چند مقاصد درج ذیل ہیں:</u>

i- اولمپک ، دولت مشترکہ ، ایشیائی ،جنوبی ایشیائی اور علاقائی کھیلوں کے لیے قومی کھلاڑیوں کی شرکت یقینی بنانا۔

ii- اولمپک تحریک کا احیاء اور ترقی

iii- قومی اور بین الاقوامی مقابلوں کے ذریعے کھیلوں کی ترویج

iv- حکومت اور کھیلوں کی قومی اور بین الاقوامی تنظیموں کے درمیان رابطہ قائم کرنا۔

v- انٹرنیشنل اولمپک کمیٹی (IOC) کے تعاون سے مختلف تکنیکی اور انتظامی کورسز کا انعقاد کرنا

vi- کھیلوں کی قومی تنظیموں کو سپروائز کرنا۔

ملک کا سربراہ بلحاظ عہدہ پی او اے کا پیٹرن انچیف ہوتا ہے۔ قائداعظم محمد علی جناح POA کے پہلے پیٹرن انچیف تھے جبکہ ای ایچ احمد جعفر اس کے پہلے صدر تھے۔ لیفٹیننٹ جنرل (ریٹائرڈ) سید عارف حسن اس کے موجودہ صدر ہیں جبکہ پی او اے کے موجودہ سیکرٹری جنرل عبدالخالق خان ہیں۔ آئی او سی مختلف ممالک سے اپنے ممبران کا انتخاب کرتی ہے۔ پاکستان کو یہ اعزاز حاصل ہے پاکستان سے جناب سید واجد علی شاہ اور سید شاہد علی (باپ اور بیٹا) ایک ہی وقت میں آئی او سی کے ممبر منتخب کیے گئے۔

پاکستانی کھلاڑی پہلی مرتبہ 1948ء کے لندن اولمپکس میں شریک ہوئے۔ 1948ء سے 2008ء تک پاکستان 1980ء کی اولمپک گیمز کے علاوہ تمام کھیلوں میں حصہ لے چکا ہے۔ اولمپک کے علاوہ پاکستانی کھلاڑی پی او اے کی معاونت سے دولت مشترکہ، ایشیائی، جنوبی ایشیائی اور دیگر بین الاقوامی مقابلوں میں بھی شرکت کرتے ہیں۔ پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن ملک میں ہر دو سال بعد قومی کھیلوں کے انعقاد کی ذمہ دار ہے جس میں چاروں صوبوں کے علاوہ سروسز اور ڈیپارٹمنٹس کی ٹیمیں حصہ لیتی ہیں۔

☆ پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن کے صدور کی فہرست:

نمبر شمار	نام	دورانیہ	
1-	ای ایچ احمد جعفر	25-02-1949	27-02-1950
2-	غلام محمد	27-02-1950	05-11-1951
3-	سردار عبدالرب نشتر	05-11-1951	21-08-1955
4-	چوہدری محمد علی	21-08-1955	ستمبر 1956ء
5-	حسین شہید سہروردی	ستمبر 1956ء	06-03-1958
6-	فیروز خان نون	16-03-1958	16-11-1958
7-	لیفٹیننٹ جنرل اعظم خان	16-11-1958	22-09-1963
8-	رانا عبدالحمید خان	22-09-1963	03-04-1972
9-	ملک معراج خالد	03-04-1972	نومبر 1977ء
10-	سید واجد علی	03-03-1978	11-03-2004
11-	سید عارف حسن	11-03-2004	تاحال

☆ پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن سے درج ذیل قومی کھیلوں کی تنظیمیں واسطہ ہیں:

نمبر شمار	فیڈ ریشنز	نمبر شمار	فیڈ ریشنز
1-	اتھلیٹکس فیڈ ریشن آف پاکستان	2-	پاکستان باڈی بلڈنگ فیڈ ریشن
3-	پاکستان باکسنگ فیڈ ریشن	4-	پاکستان سائیکلنگ فیڈ ریشن
5-	پاکستان جمناسٹک فیڈ ریشن	6-	پاکستان اکوسٹرن فیڈ ریشن
7-	پاکستان گالف فیڈ ریشن	8-	سکی فیڈ ریشن آف پاکستان
9-	پاکستان سوئمنگ فیڈ ریشن	10-	پاکستان روئنگ فیڈ ریشن

11-	پاکستان سیلنگ فیڈریشن	12-	پاکستان سکواش فیڈریشن
13-	پاکستان بیڈمنٹن فیڈریشن	14-	پاکستان ٹیبل ٹینس فیڈریشن
15-	پاکستان ٹینس فیڈریشن	16-	پاکستان ویٹ لفٹنگ فیڈریشن
17-	پاکستان ریسلنگ فیڈریشن	18-	پاکستان جوڈو فیڈریشن
19-	پاکستان کراٹے فیڈریشن	20-	پاکستان تائیکوانڈو فیڈریشن
21-	پاکستان ہاکی فیڈریشن	22-	پاکستان کبڈی فیڈریشن
23-	پاکستان والی بال فیڈریشن	24-	پاکستان باسکٹ بال فیڈریشن
25-	پاکستان فٹ بال فیڈریشن	26-	پاکستان ہینڈ بال فیڈریشن
27-	ٹگ آف وار	28-	پاکستان وشو (کنگ فو) فیڈریشن
29-	پاکستان نٹ بال فیڈریشن	30-	پاکستان پولو فیڈریشن
31-	پاکستان بیس بال فیڈریشن		

ڈیپارٹمنٹس

1-	آرمی	2-	نیوی
3-	ایئر فورس	4-	ریلوے
5-	واپڈا	6-	پولیس
7-	ہایئر ایجوکیشن کمیشن		

پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن سے متعلق اہم سوالات

1- پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن (POA) کے پہلے صدر کون تھے

2- پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن کے موجودہ صدر کون ہیں

3- پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن (POA) کے پہلے پیٹرن اِن چیف کون تھے

4- پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن کے موجودہ سیکرٹری کون ہیں

5 POA کے صدر اور دیگر ممبران کا عہدہ کس نوعیت کا ہوتا ہے

-6 پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن کا ہیڈ کوارٹر کہاں ہے

-7 انٹرنیشنل اولمپک ایسوسی ایشن (IOC) کے پاکستان میں مستقل مندوبین کون کون رہے ہیں

-8 POA کس کا مخفف ہے

-9 POA کے سب سے زیادہ عرصہ تک صدر اور سیکرٹری رہنے والے حضرات کون ہیں

-10 پاکستان نے پہلی بار کب اور کس اولمپکس میں حصہ لیا

-11 POA کے ساتھ کتنی فیڈریشن / ایسوسی ایشن اور یونٹس منسلک ہیں

-12 IOC کے موجودہ صدر کون ہیں

-13 POA کے صدر کا انتخاب کتنے عرصہ کے لیے ہوتا ہے

-14 کیا POA بین الاقوامی مقابلوں میں شرکت سے روکنے کی مجاز ہے

جوابات (پاکستان اولمپک ایسوسی ایشن)

-1	Ahmed E.H Jaffar	-2	سید عارف حسن
-3	قائداعظم محمد علی جناح	-4	عبدالخالق خان
-5	اعزازی	-6	لاہور
-7	سید واجد علی شاہ، سید شاہد علی شاہ	-8	پاکستان اولمپک ایسوسی ایشین
-9	سید واجد علی شاہ، نقی بٹ	-10	1948، لندن
-11	31	-12	Jacques Rogge، بلجیم
-13	4سال	-14	نہیں

باب سوئم

سپورٹس سائنسز کے مضامین
سوالات اور جوابات کے آئینے میں

۱۔ سپورٹس میڈیسن اور
ایکسرسائز فزیالوجی

۲۔ سپورٹس ٹریننگ اور بائیو مکینکس

۳۔ فلاسفی اور سائیکالوجی

۴۔ خوراک اور غذا

۵۔ ٹیسٹ، میورمنٹ اور ریسرچ

۶۔ کھیلوں کی اصطلاحات، ترجمے اور وضاحت کیساتھ

☆ **پیغامات**

سپورٹس میڈیسن اور ایکسرسائز فزیالوجی

(Sports Medicine & Exercise Physiology)

1- دائمی چوٹوں کا علاج کن طریقوں سے کیا جاتا ہے:

(i Infrared
(ii Ultra Theraphy
(iii Ultrasonic
(iv Ultraviolet

2- Water Therapy کا دوسرا نام کیا ہے:

(i Electrotherapy
(ii Waxtherapy
(iii Hydrotherapy
(iv Icetherapy

3- چوٹوں میں سوجن کو کس طریقہ سے کم کیا جاتا ہے:

(i Sauna bath
(ii Whirlpool bath
(iii Contrast bath
(iv All the above

4- مسلز سکڑنے پر جب کوئی حرکت وقوع پذیر نہ ہو تو اس عمل کو کیا کہتے ہیں:

(i Isometric
(ii Isotonic
(iii Isokinetic
(iv None of the above

5- سپورٹس انجریز میں بحالی کے عمل میں مندرجہ ذیل میں سے کون سا طریقہ اختیار کیا جاتا ہے

(i Corrective Exercise

(ii Hydrotherapy

(iii Cryotherapy

(iv None of the above

6- Shortwaves Diathermy کس علاج میں استعمال ہوتی ہے

(i Treatment of immediate injuries

(ii Treatment of chronic injuries

(iii Treatment of psychological problems

(iv All the above

7- Hydrotherapy سے کیا مراد ہے:

(i Therapy with vaseline

(ii Therapy with wax

(iii Therapy with water

(iv Therapy with oil

8- سوجن کم کرنے کے لیے کونسا طریقہ علاج استعمال ہوتا ہے:

(i Contrast Bath

(ii Utrasound

(iii Ultra-theraphy

(iv Ultraviolet

9- موچ کس وجہ سے ہوتی ہے:

(i Broken Bone

(ii Bone ends out of place

(iii Stretched or torn joint ligaments

(iv None of the above

10- فریکچر سے کیا مراد ہے:

(i Broken Bone

(ii Bone ends out of the place

(iii Stretching of tendons

(iv None of the above

-11 Cryotheracy کا دوسرا نام کیا ہے:

(i Ice therapy

(ii Hydrotherapy

(iii Electrotherapy

(iv None of the above

-12 Lumbargo سے کیا مراد ہے:

(i Pain in the Head

(ii Pain in the abdomen

(iii Pain in the low-back

(iv All of the above

-13 Contrast Bath کس مقصد کے لیے استعمال ہوتا ہے:

(i Reducing a dislocated joint

(ii Reducing swelling

(iii Treatment of wound

(iv None of the above

-14 باسکٹ بال کے کھیل میں عمومی چوٹ کونسی ہوتی ہے:

(i Medial maniscus damage

(ii Damage medial ligament of the ankle

(iii Damage lateral ligament of the ankle

(iv All of the above

-15 سپورٹس انجریز کے فوری علاج کے لیے کون سے مشینی ذرائع استعمال ہوتے ہیں:

(i Ultra-Violet rays

(ii Ultra sound

(iii Shortwavediathermy

(iv Infra-red rays

-16 فزیکل ٹریننگ کے دوران قے یا متلی محسوس ہونے کی وجہ کیا ہے:

(i Accumulation of lactic acid

(ii Adrenaline

(iii Carbon dioxide

(iv All of the above

17- لمبا فاصلہ دوڑنے والے کھلاڑی اگر سانس بحال نہ رکھ سکیں تو بطور علاج اسے کیا ابتدائی طبی امداد دینی چاہیئے:

(i Artificial respiration

(ii Massage

(iii Cryotherapy

(iv All of the above

18- سپورٹس انجریز کی وجوھات کیا ہوسکتی ہیں:

(i Lack of knowledge

(ii Inadequate training, technique and equipment

(iii Carelessness

(iv All the above

19- ایسی Activity جس کے دوران جسم کو ضرورت کے مطابق آکسیجن مہیا ہو رہی ہو اس انرجی سسٹم کا نام کیا ہے:

(i Aerobic Work

(ii Anaerobic Work

(iii Full Work

(iv None of the above

20- ایسی Activity جس کے دوران جسم کو آکسیجن کی مطلوبہ مقدار نہ مل سکے اس سسٹم کا کیا نام ہے۔

(i Anaerobic Work

(ii Aerobic Work

(iii Half Work

(iv None

21- جسم کی آکسیجن بطور انرجی استعمال کرنے کی صلاحیت کو کیا کہتے ہیں:

(i Oxygin Consumption

(ii Tidal Volume

(iii Both

(iv None of the above

-22 کسی فرد کی Cardio Vascular Fitness کی اہلیت کو ماپنے کا طریقہ کیا ہے۔

(i Body Weight

(ii Pulse rate

(iii Vo2 max

(iv None

-23 جسم میں آکسیجن کی زیادہ سے زیادہ Consumtion کیسے ممکن ہو سکتی ہے

(i An increase in the amount of hemoglobin in the blood

(ii An increase in the maximal cardiac output

(iii An increase in amount and/or size of cappillaries

(iv All of the above

-24 کسی فرد کا Critical Heart Rate معلوم کرنے کا فارمولا کیا ہے:

(i Resting heart rate+0.60 (Maximal heart rate-Resting heart rate)

(ii Resting heart rate-0.80 (Maximal Heart rate-Resting heart rate)

(iii Resting heart rate-0.60 (Maximal Heart rate-Resting heart rate)

(iv None of the above

-25 مسلز Pull ہونے کی وجہ کیا ہو سکتی ہے:

(i Insufficient warm up before game

(ii Mineral deficiency

(iii Muscle imbalance

(iv None.

-26 Tennis Elbow کی چوٹ کس کھیل میں ہوتی ہے:

(i Only Tennis players

(ii Only Badminton players

(iii Both

(iv None

-27 Tennis Elbow کی چوٹ کے بعد کیا عمل تجویز کرتے ہیں:

(i Stop playing game

(ii Use crepe bandage

(iii Use of Wrist band

(iv None

-28 مسلز Cramps کس وجہ سے ہوتا ہے:

(i Salt deficiency

(ii Any injury to muscle

(iii Hyper ventilation

(iv All of the above

-29 کھچاؤ موچ آنا یا جوڑوں میں درد کے لیے فوری علاج کیا ہونا چاہیے۔

(i Using Ice packs

(ii Use of hot water

(iii Infrared Lamp

(iv None of these

-30 Cryo-therapy سے کیا مراد ہے:

(i Cold-therapy

(ii Heat application

(iii Infrared

(iv None

-31 کسی شخص کا ایسا عمل جس میں وزن کے مخالف حرکت کی جائے اس عمل کو کیا نام دیا جاتا ہے:

(i Resistive manipulation

(ii Assistive manipulation

(iii Passive manipulation

(iv None of these

-32 Ethyl Chloride کو اتھلیٹکس میں کس قسم کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے

(i Cryo-therapy

(ii Thermo-therapy

(iii Electro-therapy

(iv None of these

-33 انسانی جسم میں گردوں کی تعداد کتنی ہوتی ہے:

(i One Kidney

(ii Two Kidneys

(iii Three Kidney

(iv None of these

-34 انسانی گردے کس مقام پر ہوتے ہیں:

(i 12th thorasic to 3rd Lumber segment

(ii 8th thorasic to 2nd lumber segement

(iii 10th thorasic to 3rd lumber segment

(iv None of these

-35 اخراج فضلہ کے بنیادی اعضاء کونسے ہیں:

(i Lungs

(ii Skin

(iii Two Kidneys

(iv None of these

-36 خون کی حرکت کب تیز ہوتی ہے:

(i Decreases during exercise

(ii Increases during exercise

(iii Partially effected

(iv None of these

-37 24 گھنٹے میں Glomerular کس قدر خارج ہوتا ہے:

(i <u>170 Litres</u>

(ii 190 Litres

(iii 260 Litres

(iv None of these

-38 Pituitary Glands کا رنگ کونسا ہوتا ہے:

(i <u>Reeddish grey</u>

(ii White grey

(iii Blue

(iv None of these

-39 Pituitary glands کہاں ہوتے ہیں:

(i <u>Base of the brain</u>

(ii Neck

(iii Heart

(iv None of the these

-40 Thyroid Gland انسانی جسم میں کہاں ہوتے ہیں:

(i <u>Roof of the throat</u>

(ii Heart

(iii Base of brain

(iv None of these

-41 Thyroid gland میں خون کس مقدار میں بہتا ہے

(i <u>3.5-6ml./gm</u>

(ii 4.5-7 ml/gm.

(iii 2.5-4.5 ml/gm

(iv None of these

-42 Fatigue (تھکاوٹ) کس وجہ سے پیدا ہوتی ہے:

(i Carbonic acid

(ii Sulphuric acid

(iii <u>Lacitic acid</u>

(iv All of these

-43 Humerus bone جسم کے کس حصے میں ہوتی ہے:

i) <u>Upper Limb</u>

ii) Lower Limb

iii) Back

iv) All of these

-44 Redial اور Ulna ہڈیاں جسم میں کہاں ہوتی ہیں:

i) Upper Limb

ii) <u>Lower Limb</u>

iii) Back

iv) All of these

-45 پرائمری کلاس کے بچوں کو کونسی ایکسرسائز دینی چاہیئے:

i) <u>Natural Exercises</u>

ii) Naturalised Exercises

iii) Finer Muscle Exercises

iv) Big Muscle Exercises

-46 Thorax کن اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے:

i) 14 pair of ribs

ii) <u>12 pair of ribs</u>

iii) 10 pair of ribs

iv) None of these

-47 Lumber ریجن کن مہروں پر مشتمل ہوتا ہے:

i) 6 Vertebrae

ii) <u>5 Vertebrae</u>

iii) 7 Vetebrae

iv) None of these

-48 Cervicle ریجن کن مہروں پر مشتمل ہوتا ہے:

i) 6 Vertebrae

ii) 10 Vertebrae

iii) <u>7 Vertebrae</u>

iv) None of these

-49 Shoulder کا دوسرا نام کیا ہے:

(i Sternum

(ii Scapula

(iii Ribs

(iv None of these

-50 Collar کی ہڈی کو کیا نام دیتے ہیں:

(i Ribs

(ii Clavicle

(iii Sternum

(iv None of these

-51 بال اور ساکٹ جوڑ کونسا ہوتا ہے:

(i Shoulder joint

(ii Hip joint

(iii Both of these

(iv None of these

-52 کھوپڑی کی ہڈیاں کس سے جڑی ہوتی ہیں:

(i Ball & socket joint

(ii Hinge joint

(iii Pivot joint

(iv None of these

-53 گھٹنے کا جوڑ کیسا ہوتا ہے:

(i Ball & socket joint

(ii Hinge joint

(iii Pivot joint

(iv None of these

-54 Biceps مسلز کہاں ہوتے ہیں:

(i Upper Limb

(ii Back

iii) Lower Limb

iv) None of these

55- Deltoid مسلز کہاں ہوتے ہیں:

i) Shoulder

ii) Elbow

iii) Knee

iv) None of these

56- تھروز کے لیے کون سے مسلز استعمال ہوتے ہیں:

i) Deltoid

ii) Pectoralis major

iii) Biceps

iv) None of these

57- Rowing کے لیے کون سے مسلز استعمال ہوتے ہیں::

i) Deltoid

ii) Pectoralis major

iii) Latissimus dorsi

iv) None of these

58- انسانی جسم کا سب سے مضبوط پٹھا کون سا ہے:

i) Rectus femoris

ii) Soleus

iii) Sternomustoid

iv) Biceps

59- Pectoralis major مسلز کہاں ہوتے ہیں:

i) Chest

ii) Elbow

iii) Knee

iv) None of these

60- Hip کو Bend کرتے وقت استعمال ہونے والے مسلز کا نام کیا ہے:

i) Quadriceps

ii) Triceps

(iii Biceps

(iv None of these

-61 ریڑھ کی ہڈی کے کل کتنے مہرے ہوتے ہیں:

(i 25

(ii 31

(iii 28

(iv <u>33</u>

-62 Humerous کے پچھلے حصے کا مسلز کون سا ہے:

(i Biceps

(ii <u>Triceps</u>

(iii Quadriceps

(iv None of these

-63 آکسیجن کا انسانی جسم میں داخل ہونا اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا خارج ہونا کیا کہلاتا ہے:

(i Digestion

(ii <u>Respiration</u>

(iii Absorption

(iv None of these

-64 پھیپھڑے کس جسمانی نظام کا حصہ ہیں:

(i Nervous System

(ii Digestive System

(iii <u>Respiratory System</u>

(iv None of these

-65 انسانی جسم کا نارمل درجہ حرارت کیا ہے:

(i <u>98.4 F</u>

(ii 88 F

(iii 72 F

(iv None of these

-66 انسانی جسم کا درجہ حرارت کہاں سے کہاں تک درست ہوتا ہے:

(i 82-88.2 F

(ii 96-99 F

(iii 70-72 F

(iv None of these

-67 انسانی جسم کے زائد درجہ حرارت ہونے کی کیا وجہ ہے:

(i High external Temperature

(ii Physical Activity

(iii Inadequate sweating

(iv Combination of all the above

-68 وہ ہارمونز جو جسم کو بڑھنے میں کنٹرول کرتے ہیں وہ کیا کہلاتے ہیں:

(i Thyrotropic hormone

(ii Somatotropic hormone

(iii Gonadotrophic hormone

(iv None of these

-69 وہ کونسا نظام ہے جس میں خوراک جسم میں جا کر توانائی کا ذریعہ بنتی ہے:

(i Nervous System

(ii Muscular System

(iii Elementary System

(iv None of these

-70 جسم کا کونسا جز Bile پیدا کرتا ہے:

(i Heart

(ii Lung

(iii Liver

(iv None of these

-71 دل میں کتنے پمپ ہوتے ہیں۔

(i 1 Pump

(ii 2 Pumps

(iii 3 Pumps

(iv None of these

72- خون کی وہ نالیاں جو دل میں داخل ہوتی ہیں ان کو کیا کہتے ہیں:

(i Veins

(ii Arteries

(iii Canal

(iv None of these

73- خون کی نالیاں جو دل سے نکلتی ہیں کس نام سے پکارتے ہیں:

(i Veins

(ii Arteries

(iii Canal

(iv None of these

74- خون کی وہ مقدار جو ہر منٹ میں گردش کرتی ہے۔کیا کہلاتی ہے:

(i Aerobic Work

(ii Cardiac out put

(iii Lung Volume

(iv None of these

75- Sex Steroids کن اجزاء پر مشتمل ہوتے ہیں:

(i 17 Carbon atoms

(ii 10 Carbon atoms

(iii 21 Carbon atoms

(iv None of these

76- Ventricle کا تعلق جسم کے کس عضو سے ہے:

(i Brain

(ii Lung

(iii Heart

(iv None of these

77- Thyroxine جسم کے کس غدود میں بنتی ہے:

(i Pancrease

(ii Sex gland

(iii Thyroid gland

(iv None of these

78- انسولین کہاں بنتی ہے:

(i Sex gland

(ii <u>Pancrease</u>

(iii Thyroid gland

(iv None of these

79- پروٹین کیا بناتی ہے

(i Nerve Tissue

(ii Bone Tissue

(iii <u>Muscle Tissue</u>

(iv None of these

80- وٹامن ڈی کس میں زیادہ ہوتی ہے:

(i Milk

(ii Butter

(iii <u>Egg Yolk</u>

(iv None of these

81- سورج کی روشنی سے کونسا وٹامن پیدا ہوتا ہے:

(i Vitemin B

(ii Vitemin C

(iii <u>Vitamin D</u>

(iv None of these

82- وٹامن B-6 کس خوراک میں موجود ہوتا ہے:

(i <u>Liver</u>

(ii Milk

(iii Egg

(iv None of these

83- Rickets کس وٹامن کی کمی کی وجہ سے آتے ہیں:

(i Vitamin A

(ii Vitamin B

(iii <u>Vitamin D</u>

(iv None of these

84- کاربوہائیڈریٹس کس عمل میں معاون ہوتے ہیں:

(i Body building

(ii Energy Giving

(iii Protective

(iv None of these

85- وٹامنز اور نمکیات کے افعال کیا ہیں:

(i Body building

(ii Protective and regulating

(iii Energy giving

(iv None of these

86- ملیریا بیماری کس سے پھیلتی ہے؟

(i Parasites

(ii Bacteria

(iii Virus

(iv All of these

87- ٹائیفائیڈ کس وجہ سے پھیلتا ہے:

(i Parasites

(ii Bacteria

(iii Virus

(iv None of these

88- شوگر کی بیماری کس عضو کی خرابی سے پیدا ہوتی ہے:

(i Lung

(ii Heart

(iii Pancrease

(iv None of these

89- انسانی جسم میں ہڈیوں کی تعداد کتنی ہے:

(i 200

(ii 214

(iii 206

(iv 207

-90 Measles کی بیماری کس چیز سے پھیلتی ہے:

(i Virus
(ii Parasites
(iii Bacteria
(iv None of these

-91 چھوٹی چیچک (Small Pox) کس وجہ سے پھیلتی ہے:

(i Virus
(ii Parasites
(iii Bacteria
(iv None of these

-92 ٹی بی کس طرح پھیلتی ہے:

(i Virus
(ii Parasites
(iii Bacteria
(iv None of these

-93 Biceps مسلز کی کونسی قسم ہے:

(i Involuntary Muscle
(ii Voluntary Muscle
(iii Cardiac Muscle
(iv None of these

-94 دور کسی شے کو واضح طور پر نہ دیکھ سکنے کی حالت کو کیا کہتے ہیں:

(i Myopia
(ii Hypermetropia
(iii Aneamia
(iv None of these

-95 نزدیک سے کسی شے کو واضح طور پر نہ دیکھ سکنے کی حالت کو کیا کہتے ہیں:

(i Myopia
(ii Hypermetropia
(iii Aneamia
(iv None of these

-96 کیا طبعی بڑھوتری سے مُراد وزن، قد اور سائز کا بڑھنا ہے:

(i Right

(ii Wrong

(iii Partial wrong

(iv None of these

-97 انسانی جسم میں مائع (پانی) کی مقدار کتنی ہوتی ہے:

(i 40%

(ii 60%

(iii 50%

(iv 70%

-98 Dehydration کی کیا وجہ ہوتی ہے:

(i Loss of blood

(ii Loss of appitute

(iii Loss of salt & water

(iv None of these

-99 انسانی جسم میں چھوٹے سے چھوٹا جز کیا ہوتا ہے:

(i Tissue

(ii Organ

(iii Cell

(iv None of these

-100 Actin اور Myosin کس حصے سے جڑے ہوتے ہیں:

(i Bones

(ii Muscles

(iii Both of these

(iv None of these

-101 انسانی جسم میں پانی کا توازن کون برقرار رکھتا ہے:

(i Gall bladder

(ii Kidney

(iii Liver

(iv Heat

-102 Mucus Membrane جسم کے کس حصے میں پائی جاتی ہے:

(i Alimentary Track

(ii Respiratory

(iii Both of these

(iv None of these

-103 Synovial Membrane جسم کے کس حصے میں پائی جاتی ہے:

(i Cavity of joint

(ii Alimentary track

(iii Genito urinary track

(iv None of these

-104 Serous Memberane کس حصے میں ہوتی ہے:

(i Chest

(ii Adbomen

(iii Both of these

(iv None of these

-105 Cardiac Muscles کا شمار مسلز کی کن اقسام میں ہوتا ہے:

(i Unstriated Muscles

(ii Striated Muscles

(iii Both

(iv None of these

-106 Deltoid Muscle کس ساخت کا ہوتا ہے:

(i Spindle Shaped

(ii Bipennate form

(iii Triangular

(iv Rhomboid

-107 Sternomustoid Muscle انسانی جسم میں کہاں ہوتا ہے:

(i Leg

(ii Abdomen

(iii Neck

iv) Chest

108- Vastus Medilis جسم کے کس حصے میں ہوتا ہے:

i) <u>Thigh</u>
ii) Upper Limb
iii) Abdomen
iv) None

109- انسانی جسم کی ساخت کے علم کو کیا کہتے ہیں:

i) Physiology
ii) <u>Anatomy</u>
iii) Biology
iv) None of these

110- عام انسانی جسم کے افعال سے متعلق علم کو کیا کہتے ہیں:

i) <u>Physiology</u>
ii) Botany
iii) Anatomy
iv) None of these

111- انسانی جسم میں سیل (Cell) کے بارے میں علم کو کیا کہتے ہیں:

i) Cytology
ii) <u>Biology</u>
iii) Histology
iv) None of these

112- ہڈیوں کے علم کو کیا کہتے ہیں:

i) <u>Ostelogy</u>
ii) Arthrology
iii) Myology
iv) None of these

113- جوڑوں کے علم کو کیا کہتے ہیں:

i) <u>Osteology</u>
ii) Arthrology
iii) Myology

(iv Neurology

114- مسلز کے علم کو کیا کہتے ہیں:

(i Osteology

(ii Arthrology

(iii Myology

(iv Neurology

115- Organs of Viscera کی تعلیم کیا کہلاتی ہے:

(i Myology

(ii Neurology

(iii Splanchnology

(iv None of these

116- اعصابی ساخت کی تعلیم کسے کہتے ہیں:

(i Myology

(ii Neurology

(iii Anthrology

(iv None of these

117- ریڑھ کی ہڈی جسم کے کس نظام کے تحت کام کرتی ہے:

(i Digestive System

(ii Respiratory System

(iii Urogenital System

(iv Nervous System

118- Pectus Femoris مسلز جسم کے کس حصے میں ہوتے ہیں:

(i Thigh

(ii Calf

(iii Lower back

(iv Upper back

119- انسانی جسم میں Skeletal Muscles کی مقدار کتنی ہوتی ہے:

(i 10%

(ii 20%

(iii 30%

(iv 40%

120- High Altitude پر ایک کھلاڑی کو کس مسئلہ کا سامنا کرنا پڑتا ہے:

(i L.A.P.E.

(ii H.A.P.E

(iii Both

(iv None of these

121- Partial نالی والی ہڈی کہاں ہوتی ہے:

(i Chest

(ii Spinal Cord

(iii Lower Leg

(iv Skull

122- Fast Twitch فائبر کون سے ہوتے ہیں:

(i White Muscle Fiber

(ii Red Muscle Fiber

(iii Both

(iv None of these

123- Slow Twitch فائبر کس طرح کے ہوتے ہیں:

(i White Muscle Fiber

(ii Red Muscle Fiber

(iii Both

(iv None of these

124- کس خوراک میں صرف نائٹروجن موجود ہوتی ہے:

(i Fat

(ii Carbohydrate

(iii Protein

(iv None of these

125- انسانی جسم میں توانائی دینے والی غذا کونسی ہے:

(i Fat and protein

(ii Protein and Carbohydrate

(iii Fat and Carbohydrate

(iv None of these

126- کاربوہائیڈریٹ سب سے زیادہ کس غذا میں ہوتے ہیں:

(i <u>Cereals</u>

(ii Pulse

(iii Wheat

(iv None of these

127- Fat سب سے زیادہ کس غذا میں ہوتی ہے:

(i <u>Butter</u>

(ii Potatoes

(iii Fish

(iv None of these

128- پروٹین سب سے زیادہ کس غذا میں ہوتی ہے:

(i Barley

(ii Milk

(iii <u>Meat</u>

(iv None of these

129- Starch سب سے زیادہ کس غذا میں ہوتی ہے:

(i <u>Wheat (flour)</u>

(ii Milk

(iii Barley

(iv All of the above

130- انسان ہر روز اوسطاً کتنا پانی جسم سے پیشاب کی صورت میں خارج کرتا ہے:

(i 1,200 ml

(ii 5,000 ml

(iii <u>1,500 ml</u>

(iv 2,000 ml

131- انسانی جلد سے ہر روز کتنا پانی پسینے کی صورت میں نکلتا ہے:

(i 800 ml

(ii 900 ml

(iii 200 ml

(iv None of these

-132 انسانی جسم سے کتنا پانی ہر روز Expired air میں تحلیل ہوتا ہے:

(i 200 ml

(ii 600 ml

(iii 400 ml

(iv 300 ml

-133 مچھلی، کلیجی، تیل، دودھ اور ڈیری کی مصنوعات میں کون سا وٹامن سب سے زیادہ ہوتا ہے:

(i Vit D

(ii Vit E

(iii Vit K

(iv Vit A

-134 Parathyroid کا اوسطاً وزن کتنا ہوتا ہے:

(i 140 mg

(ii 160 mg

(iii 180 mg

(iv 200 mg

-135 ایک جوان آدمی میں کیلشیم کی مقدار کتنی ہوتی ہے:

(i 20-25g. pr kg of fat free body Tissue

(ii 10-15g. per kg of fat free body Tissue

(iii 40-50g. per kg of fat free body Tissue

(iv 70-90g. per kg of fat free body Tissue

-136 گندم، تیل، انڈے کی زردی اور دودھ میں سب سے زیادہ کون سا وٹامن ہوتا ہے:

(i Vit D

(ii Vit E

(iii Vit K

(iv None of these

-137 Vit K کی کمی کی وجہ سے کون سی بیماری پیدا ہوتی ہے:

(i Rickets

ii) Aneamia

iii) Prolonged Blood Clotting

iv) None of these

138- شریانوں میں خون کہاں سے بہتا ہے:

i) To the Heart

ii) From the Heart

iii) Both

iv) None of these

139- دل کس شکل کا ہوتا ہے:

i) Round

ii) Cone

iii) Triangular

iv) Shapeless

140- جوان شخص کے دل کا وزن کتنا ہوتا ہے:

i) 260-300 gms

ii) 320-400 gms

iii) 150-200 gms

iv) None of the above

141- Aorta خون کو کس حصے سے باہر نکالتی ہے:

i) Right ventrical

ii) Left ventrical

iii) Right Atrium

iv) Left Atrium

142- عام آدمی کی نبض کی رفتار فی منٹ کیا ہوتی ہے:

i) 96-100

ii) 70-80

iii) 60-80

iv) None of these

143- ایک جوان شخص کے دل سے ایک منٹ میں کس قدر خون نکلتا ہے:

i) 4 Liters
ii) 5 Liters
iii) 6 Liters
iv) None of these

144- ایک نوجوان کے دل کی Stroke Volume کتنی ہوتی ہے:

i) 70 ml
ii) 80 ml
iii) 90 ml
iv) None of these

145- دل کے رکنے کی کیا وجہ ہوتی ہے:

i) Excess of cardiac output
ii) Lack of cardiac output
iii) Both
iv) None of these

146- غیر شفاف خون دل میں کس راستے سے داخل ہوتا ہے:

i) Inferior Vena Cava
ii) Superior Vena Cave
iii) Both
ivv) None of these

147- انسانی ذہن میں تین سے چار منٹ تک خون کی گردش رکنے کے عمل کو کیا کہتےہیں:

i) Cardiac Arrest
ii) Syncope
iii) Cogestive heart faliure
iv) None of these

148- سینے کی ہڈی سے کتنی پسلیاں بلاواسطہ طور پر جڑی ہوتی ہیں:

i) Five
ii) Two
iii) Three
iv) None of these

149- Cell اور پلازمہ کے درمیان خون کی اوسط کیا ہے:

i) 45:55

ii) 55:45

iii) 60:40

iv) None of these

150- خون کے رنگ سرخ ہونے کی وجہ کس عنصر کی موجودگی سے ہے:

i) Myoglobin

ii) Actin

iii) Myocin

iv) Haemoglobin

151- RBC کس ذریعہ سے بنتے ہیں:

i) Bone marrow

ii) Heart

iii) Lungs

iv) None of these

152- RBC کی عموماً زندگی کتنی ہوتی ہے:

i) 100 days

ii) 200 days

iii) 120 days

iv) None of these

153- Blood کا انسانی جسم میں کیا کام ہے:

i) Supply of Oxygen

ii) Carry of Nutrients

iii) Both

iv) None of these

154- AB گروپ کے خون والا اپنا خون کس گروپ کو دے سکتا ہے:

i) A Group

ii) B Group

iii) AB Group

iv) None of these

-155 O گروپ کے خون والے کو کیا کہتے ہیں:

(i Universal recepient

(ii Universal donar

(iii Both

(iv None of these

-156 AB گروپ کے خون والے کو کس نام سے پکارتے ہیں:

(i Universal recepient

(ii Universal Donar

(iii Both

(iv None of these

-157 A گروپ کے خون والا اپنا خون کس کو دے سکتا ہے:

(i A Group

(ii AB Group

(iii Both Group

(iv None of these

-158 O گروپ کے خون والا کسی گروپ کا خون لگوا سکتا ہے:

(i A Group

(ii AB Group

(iii O Group

(iv B Group

-159 WBC کا جسم میں کیا کام ہے:

(i To Carry Oxygen

(ii Protects the body from Micoorganism

(iii Supply energy to body

(iv None of these

-160 Blood Plasma کا رنگ کیسا ہوتا ہے:

(i Red

(ii Pink

(iii Straw

(iv None of these

161- بلڈ پریشر کو برقرار رکھنے کے لیے اہم جزو کون سا ہے:

(i The viscosity of blood

(ii The Pumping force of heart

(iii Both

(iv None of these

162- Aneamia کس کمی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے:

(i Excess of Hb in blood

(ii Lack of Hb in blood

(iii Lack of protein

(iv None of these

163- شریانی خون میں کیا شامل ہوتا ہے:

(i Unoxygenated Blood

(ii Oxygented Blood

(iii Both

(iv None of these

164- Pulmonary شریان کیا کام کرتی ہے:

(i To carry unoxygenated blood into the heart

(ii To carry Oxygenated Blood into the Heart

(iii To carry Oxygenated Blood from the Heart

(iv None of these

165- بڑے Salivary غدود کون سے ہوتے ہیں:

(i Parotid

(ii Submandibular

(iii Sublingual

(iv All the above

166- Saliva کہاں سے رستا ہے:

(i Submandibular Glands

(ii Parotid Glands

(iii Sublingual Glands

(iv All the above

-167 پروٹین معدہ میں Peptons میں تبدیل ہوتی ہے:

(i True

(ii False

(iii Partially true

(iv Partially false

-168 کیا Fat معدہ میں ہضم ہوتی ہے:

(i True

(ii False

(iii Partially true

(iv Partially false

-169 کیا خوراک مختصر وقفے کے لیے معدہ میں رہتی ہے:

(i True

(ii False

(iii Partially true

(iv Partially false

-170 کیا چھوٹی آنت کی لمبائی 2.4 میٹر ہوتی ہے:

(i True

(ii False

(iii Partially true

(iv Partially false

-171 چھوٹی آنت کے پہلے 25 سنٹی میٹر والے حصے کا نام کیا ہے:

(i Perinium

(ii Endonium

(iii Duodenum

(iv Jejunum

-172 Saliva کس حصے سے نکلتا ہے:

(i Stomach

(ii Mouth

(iii Duodenum

(iv Small Intestine

-173 Peptic ulcer کس مقام پر ہوتا ہے:

(i <u>Stomach</u>

(ii Duodenum

(iii Both

(iv None of these

-174 کیا لیور (Liver) جسم کا سب سے بڑا غدود ہے:

(i True

(ii <u>False</u>

(iii Partially true

(iv Partially false

-175 لیور کے کیا افعال ہیں:

(i <u>The Secreation of bile</u>

(ii Formation of urea

(iii Maintenance of body temperature

(iv All of the above

-176 Pancreas کے کیا افعال ہیں:

(i Endocrine

(ii Exocrine

(iii <u>Both</u>

(iv None of these

-177 پھیپھڑوں میں ہوا کس قدر سما سکتی ہے:

(i 2-3 litres

(ii 6-8 litres

(iii <u>4.5-5 litres</u>

(iv None of these

-178 ایک اوسط مرد کی Vital capacity کتنی ہوتی ہے:

(i 3-4 litres

(ii 3-6 litres

(iii 4-5 litres

(iv None of these

179- ایک اوسط خاتون کی Vital Capacity کتنی ہوتی ہے:

(i 4-5 litres

(ii 3-4 litres

(iii 4-6 litres

(iv None of these

180- ایک نوجوان ایک منٹ میں کتنی بار سانس لیتا ہے:

(i 20-40

(ii 20-30

(iii 10-20

(iv None of these

181- جلد کے افعال کیا ہیں:

(i Heat regulating organ

(ii Organ of special sense

(iii Protective function

(iv All of these

182- Menopause ایک خاتون میں عمر کے کس حصے میں آتا ہے:

(i 20 to 25 years

(ii 30 to 35 years

(iii 45 to 50 years

(iv None of these

183- Puberty عموماً عمر کے کس حصے میں شروع ہوتی ہے:

(i 16-18 years

(ii 10-14 years

(iii 20-25 years

(iv None of these

184- ایک بچہ کتنی مقدار میں Chromosomes اپنے والدین سے حاصل کرتا ہے:

(i 44 pairs

(ii 22 pairs

(iii 23 pairs

(iv 46 pairs

185- کیاماں کی طرف سے X اور باپ کی طرف سے X ملنے سے لڑکی پیدا ہوتی ہے:

(i False

(ii True

(iii Partially true

(iv Partially false

186- کیاباپ سے Y اور ماں سے X حاصل کرنے پر لڑکا پیدا ہوتا ہے:

(i False

(ii True

(iii Partially true

(iv Partially false

187- دل کس حصے میں لپٹا ہوتا ہے:

(i Myocardium

(ii Pericardium

(iii Endocardium

(iv None of these

188- تیز دوڑ جس میں رفتار رفتہ رفتہ بڑھ کر تیز تر ہو جاتی ہے یہ عمل کیا کہلاتا ہے:

(i Deceleration Sprint

(ii Acceleration Sprint

(iii Sprinting Spint

(iv None of these

189- وہ عمل جس میں Protein مسلز Contraction کا باعث بنتی ہے کیا کہلاتی ہے:

(i Actin

(ii Myosin

(iii Both

(iv None of these

190- ایسی مشق جسے آکسیجن ضرورت کے مطابق مل رہی ہو کیا کہلاتی ہے:

(i Anaerobic

(ii Aerobic

(iii Aerobic Anaerobic

(iv None of these

191- Anaerobic ایکسرسائز کیسی ہوتی ہے:

(i Which are perfomed in the presence of Oxygen

(ii Which are performed in the absence of Oxygen

(iii Which are performed in the high Altitude with the help of Oxygen

(iv None of these

192- ایسی ورزش جس میں مسلز اصلی حالت سے چھوٹی حالت میں آجائیں کیا کہلاتی ہے:

(i Ecentric contraction

(ii Concentric contraction

(iii Isometric contraction

(iv None of these

193- ایسی ورزش جس میں مسلز اصلی حالت سے لمبے ہو جائیں کیا کہلاتی ہے:

(i Ecentric contraction

(ii Concentric contraction

(iii Isometric contraction

(iv None of these

194- ATP جسم میں کہاں store ہوتی ہے:

(i Liver

(ii Muscle

(iii Nerve cell

(iv None of these

195- انرجی کا سب سے تیز ذریعہ کون سا ہے:

i) ATP

ii) Carbohydrate

iii) Fat

iv) None of these

196- جسم کے کسی حصے سے مسلز تجزیہ کے لیے نکالنا کیا کہلاتا ہے:

i) M.R.I

ii) Biopsy

iii) X-ray

iv) None of these

197- کسی مسلز فائبر کا چھوٹے سے چھوٹا یونٹ کیا کہلاتا ہے:

i) Sarcomere

ii) Sarcolema

iii) Sarcoplasm

iv) None of these

198- Aerobic Capacity کیا بڑھاتی ہے:

i) Endurance development

ii) Strength development

iii) Agility development

iv) Power development

199- Anaerobic Capacity کیا پیدا کرتی ہے:

i) Endurance development

ii) Anaerobic Glycolysis

iii) Both

iv) None of these

200- Lactic acid کس کے جلنے سے پیدا ہوتا ہے:

i) Aerobic Glycolysis

ii) Anaerobic Glycolysis

iii) Both

(iv None of these

-201 وارم اپ کا مقصد کیا ہے:

(i Decrease in heart rate

(ii Increase in body and muscle temperature

(iii Increase in lungs volume

(iv None of these

-202 Aerobic Exercise کس Duration کی ہوتی ہے:

(i Short duration

(ii Long duration

(iii Both

(iv None of these

-203 Anaerobic Exercise کس Duration کی ہوتی ہے:

(i Short duration

(ii Long duration

(iii Both

(iv None of these

-204 سانپ کے پاس زہر کا ذخیرہ کہاں ہوتا ہے:

(i منہ میں

(ii دانت میں

(iii زبان میں

(iv آخری دانتوں میں

-205 مصنوعی تنفس کے کتنے طریقے ہیں:

(i تین

(ii پانچ

(iii سات

(iv دس

-206 نیکوٹین کس ذریعے سے حاصل ہوتی ہے:

(i درخت سے

(ii تمباکو سے

(iii پتوں سے

(iv چائے کی پتی سے

-207 نظام تنفس میں کتنے اعضاء کام کرتے ہیں:

(i 6

ii) 7

iii) 8

iv) 9

208- ایک صحت مند شخص ایک منٹ میں کتنی مرتبہ سانس لیتا ہے۔

i) 12 تا 14

ii) 16 تا 20

iii) 25 تا 30

iv) 28 تا 30

209- خلیہ کس نے دریافت کیا:

i) پاور

ii) بروکے

iii) رابرٹ کلے

210- ایک ہی جیسے خلیوں کے گروہ کو کیا کہتے ہیں:

i) نظام (System)

ii) نظام انخوان

iii) عضو (Organ)

iv) بافت (Tissue)

211- ہمارے جسم میں ہڈیوں کی کل تعداد کتنی ہوتی ہے؟

i) 100

ii) 201

iii) 206

iv) 250

212- انسانی جسم میں کل کتنے نظام کام کرتے ہیں:

i) چھ نظام

ii) نو نظام

iii) دس نظام

iv) گیارہ نظام

213- دل کس جھلی میں لپٹا ہوتا ہے:

i) سرائیکل

ii) وائرل

iii) کارڈئیل

iv) پیری کارڈیم

-214 مردوں کے جسم کا کتنے فیصد حصہ نظام عضلات پر مشتمل ہے:

(i 40

(ii 50

(iii 44

(iv 42

-215 عورتوں کے جسم کا کتنے فیصد حصہ نظام عضلات پر مشتمل ہے:

(i 24

(ii 26

(iii 28

(iv 30

-216 انسانی جسم میں پٹھوں کی تعداد کتنی ہوتی ہے:

(i 556

(ii 656

(iii 565

(iv 585

-217 معدے میں موجود لعاب دھن کی دن بھر میں کتنی مقدار ہوتی ہے:

(i 1 کلو

(ii 2 کلو

(iii 3 کلو

(iv 4 کلو

-218 معدے میں ایک وقت میں تقریباً کتنی خوراک سما سکتی ہے:

(i 1.5 کلو

(ii 2.5 کلو

(iii 3.5 کلو

(iv 4.5 کلو

-219 نظام انہضام کتنے میٹر لمبی ٹیوب اور اس سے وابستہ اعضاء پر مشتمل ہے:

(i 7 میٹر

(ii 8 میٹر

(iii 9 میٹر

(iv 10 میٹر

-220 حلق قیف نما ہوتا ہے اس میں کتنے سوراخ ہیں:

(i 8

(ii 7

(iii 6

(iv 5

221- لبلبہ کس شکل کا غدود ہے:

i) ناشپاتی

ii) پتے

iii) سیب

iv) کیلا

222- جگر کا وزن کتنا ہوتا ہے:

i) 1 کلو

ii) 2 کلو

iii) 3 کلو

iv) 4 کلو

223- پتے سے کونسا خمیر نکلتا ہے جو چکنائی کو ہضم کرتا ہے:

i) شکر

ii) صفرا

iii) کیموس

iv) فضلہ

224- بڑی آنت کے آخری حصے کو جہاں فضلہ جمع ہوتا ہے کیا کہتے ہیں:

i) کالی آنت

ii) سیدھی آنت

iii) چھوٹی آنت

iv) سفید آنت

225- دل میں کل کتنے خانے ہوتے ہیں:

(i 3

(ii 4

(iii 5

(iv 6

226- دائیں اذن اور دائیں بطن کے درمیان والو کا نام کیا ہے

i) ایک دروازے والا والو

ii) دو دروازوں والا والو

iii) تین دروازوں والا والو

iv) چار دروازوں والا والو

227- عام انسان کا دل ایک منٹ میں کتنے لیٹر خون صاف کرتا ہے:

i) 5 سے 8 لیٹر
ii) 15 لیٹر
iii) 20 لیٹر
iv) 21 لیٹر

228- ایک اچھے کھلاڑی کا دل ایک منٹ میں کتنے لیٹر خون صاف کرتا ہے:

i) 10 لیٹر
ii) 15 لیٹر
iii) 25 لیٹر
iv) 30 لیٹر

229- ایک عام انسان کا دل ایک منٹ میں کتنی دفعہ دھڑ کتا ہے:

i) 72 مرتبہ
ii) 82 مرتبہ
iii) 92 مرتبہ
iv) 102 مرتبہ

230- ایک اچھے کھلاڑی کا دل ایک منٹ میں کتنی مرتبہ دھڑ کتا ہے:

i) 60 مرتبہ سے کم
ii) 72 مرتبہ
iii) 82 مرتبہ
iv) 92 مرتبہ

231- ابتدائی طبی امداد کی صورت میں مریض کی کونسی بحالی ضروری ہے:

i) درجہ حرارت کی بحالی
ii) سانس کی بحالی
iii) کپڑوں کی تبدیلی
iv) جوتوں کی تبدیلی

232- اگر ہڈی اندر سے ٹوٹ جائے اور متاثرہ حصے کے اوپر گوشت پر کوئی نشان نہ ہو تو ایسی شکستگی کو کیا کہتے ہیں:

i) خم دار شکستگی
ii) مرکب شکستگی
iii) پیچیدہ شکستگی
iv) سادہ شکستگی

233- جوڑوں کے اچانک مڑ جانے کے عمل کو کیا کہتے ہیں:

i) Muscle Soreness
ii) Muscle cramps
iii) <u>Sprain</u>
iv) Fracture

234- پٹھوں کے اچانک کھچ جانے کے عمل کو کیا کہتے ہیں:

i) Muscle Soreness
ii) <u>Muscle Pull</u>
iii) Cramps
iv) Fracture

235- "وہ مدد" رہنمائی یا علاج جو ڈاکٹر کی آمد سے قبل زخمی کو مہیا کیا جائے کیا کہلاتا ہے:

i) مالش
ii) <u>ابتدائیطبی امداد</u>
iii) تھراپی
iv) آپریشن

236- تقریباً کتنے فیصد کسرتی ضربیں عضلات اور بافتوں کے زخمی ہونے سے پیدا ہوتی ہیں

i) 10 فیصد
ii) 30 فیصد
iii) <u>80 فیصد</u>
iv) 50 فیصد

237- ایک صحت مند شخص ایک منٹ میں کتنی مرتبہ سانس لیتا ہے:

i) 12 تا 15
ii) <u>16 تا 20</u>
iii) 25 تا 30
iv) 30 تا 35

238- انسانی حلق میں کتنے سوراخ ہوتے ہیں:

i) 5
ii) 6
iii) <u>7</u>
iv) 8

239- درآمد تنفس میں آکسیجن کی مقدار کتنے فیصد ہوتی ہے:

i) 19 فیصد

ii) 21 فیصد

iii) 23 فیصد

iv) 25 فیصد

240- برآمد تنفس میں آکسیجن کی مقدار کتنے فیصد ہوتی ہے:

i) 13

ii) 16

iii) 19

iv) 21

241- آگ لگے مریض کو کون سی طبی امداد دینی چاہیے:

i) پانی پھینکنا چاہیے

ii) کمبل اوڑھنا چاہیے

iii) مریض کو تسلی دینی چاہیے

iv) علاج کرنا چاہیے

242- بجلی کا جھٹکا لگنے کی صورت میں سب سے پہلے کونسا عمل کرنا چاہیے:

i) خشک لکڑی سے مریض کو ہٹایا جائے

ii) بجلی کی سپلائی پیچھے سے بند کر دینی چاہیے

iii) مدد کے وقت آپ کے ہاتھ دھلے ہونے چاہیں

iv) مریض کو مصنوعی سانس دیا جائے

243- کس مریض کو سب سے پہلے فرسٹ ایڈ یا ابتدائی طبی امداد مہیا کرنی چاہیے:

i) کم چوٹ والے مریض کو

ii) خون بہتے مریض کو

iii) بڑی عمر کے مریض کو

iv) خواتین کو

جوابات (سپورٹس میڈیسن اور ایکسر سائز فزیالوجی)

-1	(iv)	-2	(iii)	-3	(iii)
-4	(ii)	-5	(i)	-6	(ii)
-7	(iii)	-8	(i)	-9	(iii)
-10	(i)	-11	(i)	-12	(iii)
-13	(ii)	-14	(iv)	-15	(iv)
-16	(i)	-17	(i)	-18	(iv)
-19	(i)	-20	(i)	-21	(i)
-22	(iii)	-23	(i)	-24	(i)
-25	(ii)	-26	(iii)	-27	(i)
-28	(iv)	-29	(i)	-30	(i)
-31	(i)	-32	(i)	-33	(ii)
-34	(i)	-35	(iii)	-36	(ii)
-37	(i)	-38	(i)	-39	(i)
-40	(i)	-41	(i)	-42	(iii)
-43	(i)	-44	(ii)	-45	(i)
-46	(ii)	-47	(ii)	-48	(iii)
-49	(ii)	-50	(ii)	-51	(i)
-52	(iv)	-53	(ii)	-54	(i)
-55	(i)	-56	(ii)	-57	(iii)
-58	(i)	-59	(i)	-60	(i)
-61	(iv)	-62	(ii)	-63	(ii)
-64	(iii)	-65	(i)	-65	(ii)
-66	(ii)	-67	(iv)	-68	(ii)

(i)	-71	(iii)	-70	(ii)	-69
(ii)	-74	(ii)	-73	(i)	-72
(iii)	-77	(iii)	-76	(i)	-75
(iii)	-80	(iii)	-79	(ii)	-78
(iii)	-83	(i)	-82	(iii)	-81
(i)	-86	(ii)	-85	(ii)	-84
(iii)	-89	(iii)	-88	(ii)	-87
(iii)	-92	(iii)	-91	(i)	-90
(ii)	-95	(i)	-94	(ii)	-93
(iii)	-98	(iv)	-97	(i)	-96
(ii)	-101	(ii)	-100	(iii)	-99
(i)	-104	(i)	-103	(ii)	-102
(iii)	-107	(iii)	-106	(ii)	-105
(i)	-110	(ii)	-109	(i)	-108
(i)	-113	(i)	-112	(ii)	-111
(ii)	-116	(iii)	-115	(iii)	-114
(i)	-119	(i)	-118	(iv)	-117
(i)	-122	(iii)	-121	(iii)	-120
(iii)	-125	(iii)	-124	(ii)	-123
(iii)	-128	(i)	-127	(i)	-126
(iv)	-131	(iii)	-130	(i)	-129
(iv)	-134	(i)	-133	(i)	-132
(iii)	-137	(i)	-136	(iv)	-135
(i)	-140	(iii)	-139	(ii)	-138
(ii)	-143	(ii)	-142	(ii)	-141

(iii)	-146	(ii)	-145	(ii)	-144
(ii)	-149	(i)	-148	(iii)	-147
(iii)	-152	(i)	-151	(iv)	-150
(ii)	-155	(iii)	-154	(i)	-153
(iii)	-158	(i)	-157	(i)	-156
(iii)	-161	(ii)	-160	(ii)	-169
(ii)	-164	(ii)	-163	(iii)	-162
(iii)	-167	(iv)	-166	(iv)	-165
(ii)	-170	(i)	-169	(ii)	-168
(i)	-173	(ii)	-172	(iii)	-171
(iii)	-176	(i)	-175	(ii)	-174
(ii)	-179	(iii)	-178	(iii)	-177
(iii)	-182	(iv)	-181	(iii)	-180
(ii)	-185	(iii)	-184	(ii)	-183
(ii)	-188	(ii)	-187	(ii)	-186
(ii)	-191	(ii)	-190	(i)	-189
(ii)	-194	(i)	-193	(ii)	-192
(ii)	-197	(ii)	-196	(i)	-195
(ii)	-200	(iv)	-199	(i)	-198
(i)	-203	(ii)	-202	(ii)	-201
(ii)	-206	(i)	-205	(ii)	-204
(iii)	-209	(ii)	-208	(iii)	-207
(iv)	-212	(iii)	-211	(i)	-210
(ii)	-215	(iv)	-214	(iv)	-213
(ii)	-218	(i)	-217	(ii)	-216

(ii)	-221	(ii)	-220	(iii)	-219
(ii)	-224	(ii)	-223	(ii)	-222
(i)	-227	(i)	-226	(ii)	-225
(i)	-230	(i)	-229	(iii)	-228
(iii)	-233	(iv)	-232	(ii)	-231
(iii)	-236	(ii)	-235	(ii)	-234
(ii)	-239	(iii)	-238	(ii)	-237
(ii)	-242	(ii)	-241	(ii)	-240
				(ii)	-243

244- COMMON INJURIES AND DIAGNOSIS

a. Shinsplints:

Shinsplints is an inflamation of the shinbone. It could be a large inflamation or a small one.

i) Symptoms:

Dull ache on the side or front of your shin often when running.

ii) Treatment:

Alternate, ice and heat to be applied before you go to bed. Run on soft surfaces and take extra care until it heals.

b. Tendonitis:

Tendonitis is one of the most common injuries. It occurs around the joints, such as ankles and knee. It is an inflamation of a tendon.

i) Symptoms:

Aching or sharp pain around the joint.

ii) Treatment:

Rest and icing, take anti-flammatory pill. Physiotherapy

c. Plantar Fascitis:

Occurs when the plantar fascia (on the bottom of foot attached to heel bone) is pulled away from the heel.

i) Symptoms:

Pain on the heel in the moring, progressively increased, persistently pain and inflammation.

ii) Treatment:

Rest for a week but swim and train with weights to keep yourself in shape. Icing, put heel cups or padding in your shoes and stretch with a elastic exercise band by pulling your toes toward you.

d. Runners knee, or patello-femoral:

Runners knee, or patello-femoral syndrome is caused by the irritation of the undersurface of the knee cap (patella) while rubbing against the femur.

i) Symptoms:

Irritation, pain, stiffness and swelling.

ii) Treatment:

Take several days off exercise, and increase training slowly. Iceing and strengthen quadriceps with exercises.

e. Stress Fractures:

Stress fractures are alike shinsplints but more

serious. It is a fine fracture in your bone while you exert quite a bit of pressure on it. A doctor should be seen.

i) **Symptoms:**

Much like shinsplints but sharper and not always just on your shins.

ii) **Treatment:**

Take rest for a week or two.

-245 سوالات جوابات/غلط یا صحیح (True or False)

i) ایک اوسط درجے کا فرد سال میں ہزاروں میل پیدل چلتا ہے

ii) جسمانی مسلز کو اگر استعمال نہ کیا جائے تو وہ اپنی افادیت کم کر دیتے ہیں

iii) انسانی جسم میں 600 سے زائد مسلز ہوتے ہیں

iv) دو ہڈیوں کے جسم میں اکٹھا ہونے کے مقام کو کیا کہتے ہیں

v) انسانی عضلات کے بڑھنے کے لیے کونسی سائنسی اصطلاح استعمال ہوتی ہے

vi) انسانی جسم میں سب سے زیادہ لمبا Muscle کون سا ہے

vii) انسانی جسم میں سب سے زیادہ لمبے Tenden کا کیا نام ہے

viii) انسانی ڈھانچہ کتنے فیصد Body Weight پر مشتمل ہوتا ہے

ix) دو تہائی عضلاتی چوٹین مسلز کے Overuse کی وجہ سے ہوتی ہیں

x) جسم کے اس جوڑ کا نام بتائیں جو 360 ڈگری پر گھومنے کی صلاحیت رکھتا ہے

xi) پسینہ انسانی جسم میں ڈھنڈک پیدا کرنے کا ذریعہ ہے

جوابات

-245 سوالات جوابات/غلط یا صحیح (True or False)

-1 صحیح   -2 صحیح

-3 صحیح   -4 جوڑ (Joint)

-5	Hyperthraphy	-6	ران کا مسل (Sartrrius)
-7	Achill Tenden	-8	15%
-9	صحیح	-10	کندھے کا جوڑ (Shoulder)
-11	صحیح		

-246 ورزش کے خون اور دل کے نظام پر کیا اثرات ہوتے ہیں:

- Change in Heart size
- Decreased heart rate
- Increased stoke volume
- Changes in blood volume and Haemoglobin content
- Changes in capillry density and hypertrophy of skeletal muscles

-247 ورزش کے نظام تنفس پر کیا اثرات ہوتے ہیں:

- Maximum ventilation increases
- Increase in ventilatory officiency
- Lung volume is more in trained Athlete than untrained one
- trained athlete have longer diffusion capacity at rest and furing exercse

-248 کیلوری سے کیا مراد ہے:

A Unit of work or energy equal to the amount of heat required to raise the temperature of one gram of water to one degree centigrade.

سپورٹس ٹریننگ اور بائیو مکینکس

(Sports Training & Biomechanics)

1- سپورٹس کارکردگی میں کمی کی وجہ کیا ہو سکتی ہے:

i) Overload

ii) Under Load

iii) Both

iv) None of these

2- لمباترین Training Cycle کیا کہلاتا ہے:

i) Micro Cycle

ii) Macro Cycle

iii) Meso Cycle

iv) None of these

3- چھوٹے سے چھوٹا ٹریننگ Cycle کسے کہتے ہیں:

i) Meso Cycle

ii) Macro Cycle

iii) Micro Cycle

iv) None of these

4- جو Training Cycle 3-6 ہفتوں کا ہو اسکا نام کیا ہے:

i) Macro Cycle

ii) Micro Cycle

iii) Meso Cycle

iv) None of these

5- جس ٹریننگ Cycle کا عرصہ 3-10 دن ہو اسے کیا نام دیتے ہیں:

i) Micro Cycle

ii) Meso Cycle

Macro Cycle (iii

None of these (iv

-6 شدید ترین Resistance کے عمل کو کیا کہتے ہیں:

Explosive Strength (i

Maximum Strength (ii

Strength (iii

None of these (iv

-7 تربیت میں طاقت اور رفتار کی خصوصیت کے امتزاج کو کیا کہتے ہیں:

Explosive Strength (i

Maximum Strength (ii

Strength (iii

None of these (iv

-8 Wind Sprints دوڑیں کس ٹریننگ Method کا حصہ ہیں:

Interval method (i

Repetition method (ii

Continuous method (iii

None of these (iv

-9 Circuit training کی ترتیب کا آغاز کس نے شروع کیا:

Morgan and Adamson (i

H. Clarke and D. Clarke (ii

Scholich (iii

None of these (iv

-10 Single Periodisation کیا ہوتی ہے:

One Transitional period (i

Two transitional period (ii

Three transitional period (iii

None of these (iv

-11 Double periodisation کیا ہوتی ہے:

One Transitional period (i

(ii <u>Two transitional period</u>

(iii Three transitional period

(iv None of these

-12 Medium Load کے ساتھ زیادہ سے زیادہ کتنی Intensity ہونی چاہیے:

(i <u>70-80 %</u>

(ii 30-50 %

(iii 80-90 %

(iv None of these

-13 Sub-maximum لوڈ کے ساتھ کتنی Intensity ہوتی ہے:

(i 90-100

(ii <u>75-85</u>

(iii 30-50

(iv None of these

-14 Multiple پیرڈائزیشن میں آرام کے وقفے کتنے ہوتے ہیں:

(i One

(ii Two

(iii <u>Three</u>

(iv None of these

-15 Single Periodisation میں آرام کے کتنے وقفے ہوتے ہیں:

(i <u>One</u>

(ii Two

(iii Three

(iv None of these

-16 Recovery کی رفتار کو کون سے اجزاء متاثر کرتے ہیں:

(i Nature of the load

(ii <u>Health and physical Fitness</u>

(iii Sleep

(iv None of these

-17 سٹرینتھ اینڈ یورنس کی تربیت کے لیے Intensity کتنی ہونی چاہیے:

(i 80-100%

75-80% (ii

60-70% (iii

<u>40-60%</u> (iv

-18 Max Strength کے لیے Intensity کتنی ہونی چاہیے جبکہ ساتھ Explosive طاقت کی تربیت بھی شامل ہو:

60-70% (i

25-40% (ii

30-50% (iii

<u>None of these</u> (iv

-19 کسی حرکت کو کم سے کم وقت میں کرنے کی صلاحیت کو کیا کہتے ہیں:

Flexibility (i

Agility (ii

Endurance (iii

<u>Speed</u> (iv

-20 Fatigue کے دوران برداشت کرنے کی صلاحیت کو کیا کہتے ہیں:

Strength (i

<u>Endurance</u> (ii

Speed (iii

Flexibility (iv

-21 کسی مخصوص کھیل کے دوران پیدا شدہ Fatigue کو برداشت کرنے کی صلاحیت کا کیا نام ہے:

Basic endurance (i

General Endurance (ii

<u>Specific endurance</u> (iii

None of these (iv

-22 Endurance کو متعین کرنے کی صلاحیت کا کیا نام ہے:

<u>Aerobic capacity</u> (i

Anaerobic capacity (ii

iii) Various psychological factor

iv) All the above

23- Intensity کو کیسے ماپا جا سکتا ہے:

i) Speed

ii) Distance/height

iii) Speed (tempo)

iv) All of these

24- Volume کو کیسے ماپا جا سکتا ہے:

i) Duration

ii) Distance

iii) Frequency

iv) All of these

25- Overload کے کیا نتائج ہو سکتے ہیں:

i) Loss of sleep

ii) Loss of appetite

iii) Loss of weight

iv) All of these

26- موسمی حالات اور Altitude میں کس طرح کی تربیت ہوتی ہے:

i) Medical means of training

ii) Natural means of training

iii) Psychological means of training

iv) None of these

27- لگاتار طریقہ (Continues Method) تربیت میں کیا خیال رکھا جاتا ہے

i) Intensity is kept high

ii) Volume is kept high

iii) Both

iv) None of these

28- Interval Training میں کیا شامل ہے:

i) Medium to high intensity

(ii Low to medium volume

(iii Both

(iv None of these

-29 Repetition methodمیں کیا اصول رکھا جاتا ہے:

(i <u>Intensity is kept very high</u>

(ii Volume is kept low

(iii Both

(iv None of these

-30 Extensive Interval Methodمیں کن خصوصیات کی تربیت ہوتی ہے:

(i Basic enduranance

(ii General endurance

(iii <u>Strength endurance</u>

(iv All of these

-31 Intensive Interval کی تربیت سے کیا حاصل ہوتا ہے:

(i <u>Speed Endurance</u>

(ii Explosive Strength

(iii Maximum Strength

(iv All of these

-32 Repetition Methodسے کیا بہتری آتی ہے:

(i <u>Speed ability</u>

(ii Maximum strength

(iii Explosive strength

(iv All of these

-33 Competition Periodکے دوران شدت کتنی رکھی جاتی ہے:

(i <u>High</u>

(ii Low

(iii Both

(iv None of these

-34 Fartlek تربیت کا کیا حاصل ہے:

i) Endurance

ii) Speed

iii) Strength

iv) Flexibility

-35 Circuit Training سے کیا بہتر ہوتا ہے:

i) General physical and motor fitness

ii) Speed

iii) Endurance

iv) Strength

-36 دیوار کو مخالف سمت میں دھکیلنا کون سی ورزش ہے:

i) Isometric

ii) Isotonic

iii) Isokinetic

iv) Polymetric

-37 انڈیورنس کی تربیت کے دوران خوراک میں کون سا جز زیادہ ہونا چاہیے:

i) Protein

ii) Fat

iii) Minerals

iv) Carbohydrates

-38 مندرجہ ذیل میں کون سی کیٹیگری Doping کے زمرے میں نہیں آتی:

i) Ergogenic aids

ii) Caffeine

iii) Nicotine

iv) All the above

-39 نیوٹن کا دوسرا قانون حرکت کیا کہلاتا ہے:

i) Law of interaction

ii) Law of interia

iii) Law of acceleration

(iv Law of gravity

-40 Horizontal plane کس رخ جاتا ہے:

(i Frontal axes

(ii transverse axes

(iii Vertical axes

(iv Sagital axes

-41 نیوٹن کا پہلا قانون حرکت کیا ہے:

(i Law of Inertia

(ii Law of acceleration

(iii Law of reaction

(iv Law of action

-42 Parabola کیا ہوتا ہے:

(i The path of an object projected in to free air

(ii Path of the object formed with air resistance

(iii Path of object falling vertically down

(iv None of the above

-43 سکول جانے کی عمر سے پہلے کی بچوں کو کس خوراک کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے:

(i Proteins

(ii Carbohydrates

(iii Fat

(iv Vitamiins

جوابات (سپورٹس ٹریننگ اور بائیو مکینکس)

1- (iii)
2- (ii)
3- (iii)
4- (iii)
5- (i)
6- (ii)
7- (i)
8- (ii)
9- (i)
10- (i)
11- (ii)
12- (i)
13- (ii)
14- (iii)
15- (i)
16- (ii)
17- (iv)
18- (iv)
19- (iv)
20- (ii)
21- (iii)
22- (i)
23- (iv)
24- (iv)
25- (iv)
26- (ii)
27- (ii)
28- (i)
29- (i)
30- (iii)
31- (i)
32- (i)
33- (i)
34- (i)
35- (iv)
36- (i)
37- (iv)
38- (iii)
39- (iii)
40- (ii)
41- (i)
42- (ii)
43- (ii)

IAAF لیول-II کوچز کورس کے شرکاء کے ہمراہ جنوبی کوریا، انٹرنیشنل کوچنگ کورس کے لیکچرار اور DPR کوریہ کی اتھلیٹکس فیڈریشن کے جنرل سیکرٹری کے ہمراہ

سیکرٹری سپورٹس جناب محمد اشرف خان اور
جوائنٹ سیکرٹری سپورٹس جناب محمد انور خان کے ہمراہ تقریبِ تقسیم اسناد کے دوران

بیجنگ (چین) ماؤ کے مونامنٹ کے سامنے IAAF لیکچرار کے ہمراہ

نویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں فرجاد سیف کو میڈل پہناتے ہوئے

فلاسفی اور سائیکالوجی

(Philosophy & Psychology)

1- Motor Skills کیسے سیکھی جا سکتی ہیں:

i) Imitation

ii) Practice

iii) Observation

iv) Memorization

2- مندرجہ ذیل میں سے کونسی اصطلاح جسم کے بارے میں Scheldon نے استعمال نہیں کی:

i) Omomorph

ii) Ectomorph

iii) Endomorph

iv) Mesomorph

3- بچوں میں سب سے تیز بڑھنے کا پیریڈ کونسا ہوتا ہے:

i) Childhood

ii) Adolescence

iii) Infency

iv) Puberty

4- کس ذریعے میں جسمانی تعلیم کی بنیاد زیادہ مضبوط ہوتی ہے:

i) Scientific facts

ii) Philosophical concept

iii) Cultural traditions

iv) Social practices

5- فلاسفی کس علم کو کہتے ہیں:

i) Function of kind

ii) Social behaviour

iii) Tone of wisdom

iv) Social traditions

6- فلاسفی کی کتنی شاخیں ہیں:

i) Two

ii) Three

iii) Four

iv) Five

7- Plato کس نظریہ کا بانی تصور کیا جاتا ہے:

i) Realism

ii) Pragmatism

iii) Idealism

iv) Naturalism

8- بڑھوتی کے عمل میں 14-11 سال کا عرصہ کیا کہلاتا ہے:

i) Adolescence

ii) Childhood

iii) Puberty

iv) Youth hood

9- بڑھوتی کے عمل میں کس کا کردار اہم ہے:

i) Heredity

ii) Nutrition

iii) Exercise

iv) All of the above

10- عمر جس کا حساب سال، مہینے اور دنوں کے مطابق کیا جائے کیا کہلاتی ہے:

i) Anatomical age

ii) Chronological age

iii) Psychological age

iv) None of the above

11- Stress کی وجہ سے کارکردگی پر کیا اثر پڑتا ہے:

i) <u>Be inferior to his normal</u>

ii) Be superior to his usual

iii) Be of the same standard to his usual

iv) Vary in quality relative to his usual

12- کھیلوں میں Violence کی وجہ کیا ہے:

i) <u>Very nature of competitive sports</u>

ii) Social tensions within the society

iii) Social backwardness

iv) Identity of spectators with teams on racial, religious or national backwardness

13- جان ڈیوی کس نظریہ کا بانی تصور ہوتا ہے:

i) <u>Pragmatism</u>

ii) Realism

iii) Idealism

iv) Naturalism

14- سوشیالوجی کون سا علم ہے:

i) Functions of the body (2)

ii) Activities of the Mind

iii) Movements of the body

iv) <u>Behaviour of man in relation to society</u>

15- کون سا قانون Law of Learning میں شامل نہیں ہے:

i) Law of readiness

ii) Law of effect

iii) <u>Law of Re-action</u>

iv) Law of Exercise

16- Trial and error کی تھیوری کس نے ایجاد کی:

i) <u>Thornadike</u>

ii) Jung

iii) Skinner

6- پاکستانی معاشرہ میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا مشروب کون سا ہے:

(i لسی

(ii چائے

(iii دودھ

(iv کافی

7- چائے کی پتی کو ابالنے سے کون سا کیمیائی مادہ پیدا ہوتا ہے:

(i کھیفین

(ii ٹیفن

(iii الکلی

(iv پروٹین

8- کوکو پودے کے کس حصے سے تیار کیا جاتا ہے:

(i جڑ سے

(ii پتوں سے

(iii بیجوں سے

(iv پھولوں سے

9- سوالات جوابات/غلط یا صحیح (True or False)

(i انسانی جسم میں پانی کا تناسب کتنا ہوتا ہے ، (70%)

(ii خوراک کا وہ کون سا ایک اہم جزو ہے جس سے انسانی جسم میں توانائی پیدا ہوتی ہے۔

(iii انسانی جسم میں ایک پاؤنڈ میں کتنے حرارے (Calories) ہوتے ہیں (3500)

(iv کیا وٹامن میں حرارے ہوتے ہیں۔ (نہیں)

(v انسانی جسم میں خون کی تھکاوٹ کس نمکیات (Mineral) کی کمی کے سبب پیدا ہوتی ہے

(vi کیا سرد موسم میں بھوک زیادہ لگتی ہے۔ (ہاں)

جوابات (ii) کاربوہائیڈریٹ (v) Iron

جوابات (خوراک اور غذا)

-1	(ii)	-2	(ii)
-3	(ii)	-4	(iv)
-5	(i)	-6	(ii)
-7	(ii)	-8	(iii)

ٹیسٹ، میورمنٹ اور ریسرچ

(Test , Measurement & Research)

1- کندھے کا آگے کی جانب جھکاؤ کونسا قامتی نقص ہے:

(i Kyphosis

(ii Scoliosis

(iii Lordosis

(iv Round shoulder

2- ٹینس کی مہارت جانچنے کا ٹیسٹ کونسا ہے:

(i Miller wall volley test

(ii Mc Donald's test

(iii Dyers test

(iv All the above

3- روزانہ کے کام کاج کرنے کی صلاحیت کس کی مرھون منت ہے:

(i Physical fitness

(ii Fitness

(iii Minimum muscular fitness

(iv Cardio vascular fitness

4- "Miller wall Volley Test" کس کھیل کے لیے ہے:

(i Badminton

(ii Squash

(iii Volley ball

(iv Foot ball

5- جسمانی چربی ماپنے والے آلے کا نام کیا ہے:

(i Flexometer

(ii Goniometer

(iii Dynamometer

(iv Skinfold caliper

6- Sargent جمپ کس صلاحیت کو ماپنے کے لیے لگایا جاتا ہے:

(i Horizontal jumping ability

(ii Vertical jumping ability

(iii Both (1) and (2)

(iv Neither (1) and (2)

7- مندرجہ ذیل میں سے کس Term کا تعلق کسی Test سے نہیں:

(i Creativity

(ii Validity

(iii Reliability

(iv Objectivity

8- Ergometry ایسا طریقہ کار ہے جس سے ہم پتہ لگاتے ہیں:

(i Brain activity

(ii Muscle potential

(iii Lung capacity

(iv Cardiac output

9- 10 سال سے کم عمر بچوں میں قامتی نقائص کی بڑی وجہ کیا ہے:

(i Carrying a load of books

(ii Bad habits of reading, sitting,standing, walking etc.

(iii Muscle weakness

(iv Tight dress

10- Pedograph کس نقص کا پتہ لگانے کا آلہ ہے:

(i Khyphosis

(ii Flat foot

(iii Scoliosis

(iv Lordosis

11- Kraus Weber کا ٹیسٹ کس مقصد کے لیے ہے

(i Physical fitness

(ii Motor ability

(iii <u>Minimum muscular strength</u>

(iv Skill ability in a sport

-12 Copper's 12 منٹ ٹیسٹ کس مقصد کے لیے ہے:

(i Speed

(ii <u>Cardio-respiratory endurance</u>

(iii Agility

(iv Strength

-13 مندرجہ ذیل میں سے کس طریقے سے Cardio-respiratory کے افعال کا پتہ چلتا ہے:

(i <u>Harward step test</u>

(ii J.C.R.

(iii Oregen motor fitness test

(iv Kraus weber test

-14 مندرجہ ذیل میں سے کون سا طریقہ ٹیسٹ کے چناؤ کے لیے استعمال ہوتا:

(i <u>Classification of test</u>

(ii Scientific authenticity

(iii Educational appliction

(iv Administrative feasibility

-15 فٹ بال کے لیے کون سا تکنیکی ٹیسٹ استعمال ہوتا ہے:

(i Miller wall volley test

(ii <u>Mc Donald's test</u>

(iii Sports knowledge test

(iv All the above

-16 Dyer Test کا تعلق کس کھیل سے ہے:

(i <u>Tennis</u>

(ii Badminton

(iii Athletics

(iv Football

17- فزیکل فٹنس سے مراد کونسی صلاحیت ہے:

(i Carry out daily task without fatigue
(ii Measure fundamental skills
(iii Classify the groups
(iv None of the above

18- Wet Spirometer کس مقصد کے لیے استعمال ہوتا ہے:

(i Vital capacity
(ii Blood pressure
(iii Pulse rate
(iv Flexibility

19- مسلز فائبر کا پتہ کس ٹیسٹ سے لگایا جاسکتا ہے:

(i Calorimeter
(ii Biopsy
(iii Spectrophotometer
(iv All of the above

20- ٹیسٹ کا Criteria کس پر منحصر ہے:

(i Validity
(ii Reliability
(iii Objectivity
(iv All of these

21- ٹیسٹ میں Validity کا مقصد کیا ہے:

(i The test measures the quality for which it is to be used
(ii The test can be administered accurately
(iii Both
(iv None of these

22- ٹیسٹ میں Reliability کا مقصد کیا ہے:

(i The test measure the quality for which it is to be used

(ii The test can be administered accurately

(iii Both

(iv None of these

23- جب کسی ٹیسٹ کو دوبار مکمل کرنے پر ابھی اسکے وہی نتائج رہیں تو اسے کیا کہتے ہیں

(i Valid test

(ii Reliable test

(iii Objective test

(iv None of these

24- انسانی جسم میں Fat کا پتہ چلانے کے لیے کتنے ٹیسٹ لیے جاتے ہیں:

(i Two

(ii Three

(iii Four

(iv None of these

25- جسمانی قد قامت کے ماپنے کو کیا کہتے ہیں:

(i Anthropomentry

(ii Plyometry

(iii Corrective

(iv None of these

26- اگر ریڑھ کی ہڈی آگے جھک جائے مگر سر اور ٹھوڑی سامنے نہ نکلے تو یہ کونسا قامتی نقص ہے

(i Cervical Lordosis

(ii Poke neck

(iii Both

(iv None of these

27- Lordosis کا دوسرا نام کیا ہے:

(i Hollow back

(ii Flat back

(iii Both

(iv None

28- Flat back کا دوسرا نام کیا ہے:

(i Lumbar lordosis

ii) <u>Lumber kyphosis</u>

iii) Lordosis

iv) None of these

29- ریڑھ کی ہڈی کا سائیڈ پر جھکاؤ کونسا نقص ہے:

i) Kyphosis

ii) Lordosis

iii) <u>Scoliosis</u>

iv) Knock knees

30- جوڑوں کی حرکت کی صلاحیت کو کیا کہتے ہیں:

i) Speed

ii) <u>Flexibility</u>

iii) Agility

iv) None of these

31- Push up+Pull ups (W+H-60)/10 یہ فارمولا کس مقصد کے لیے ہے:

i) Shoulder Strength

ii) <u>Arm Strength</u>

iii) Physical fitness

iv) All the above

32- Harward سٹیپ ٹیسٹ کس مقصد کے لیے استعمال ہوتا ہے:

i) Strength of leg

ii) <u>Endurance</u>

iii) Agility

iv) None of these

33- جانسن نے Harward ٹیسٹ میں کونسا فارمولا تجویز کیا:

i) Duration of Exercise in secondsx100 / 2xsum of pulse counts in recovery

ii) <u>Duration of Exercise in secondsx100 / 5.5xpulse counts in recovery</u>

(iii Both

(iv None of these

34- کالج کے طلباء کی عمر کے بچوں کے لیے Harward ٹیسٹ میں کتنا اونچا سٹول استعمال ہوتا ہے:

(i 18 inches

(ii 22 inches

(iii 20 inches

(iv None of these

35- ریسرچ کے کیا معنی ہیں:

(i To discover new ideas by scientific study

(ii To discover something missing

(iii To discover that is lost

(iv To search again

36- Research Proposal کا کیا مطلب ہے:

(i Research outline

(ii Brief outline of the research work to be done

(iii Reserch work itself

(iv Abstract of the research

37- Experimental Research کا مقصد کیا ہے:

(i What was?

(ii What is?

(iii What will be?

(iv None of the above

38- Close Form سوالنامہ کیسا ہوتا ہے:

(i Free response

(ii Check response

(iii Descriptive

(iv Short response

-39 ریسرچ میں اچھا Hypothesis کس طریقے سے بنتا ہے:

(i Discussion
(ii Literature
(iii Observation
(iv Reasoning

-40 ایکشن ریسرچ کس سے منسلک ہوتی ہے:

(i Immediate classroom problems
(ii Experimental studies
(iii Correlation studies
(iv Laboratory problems

-41 Pilot study کا بنیادی مقصد کیا ہوتا ہے:

(i To obtain funds for subsequent research
(ii To test and improve research plan
(iii To provide opportunities for students to get research experience
(iv None of the above

-42 ریسرچ میں Hypothesis کے کیا معنی ہیں:

(i Information gained from others
(ii Intellectual guess temporarily accepted as true
(iii Answer to the question
(iv None of the above

متفرق سوالات جوابات

-43 جنرل AAHPERD ٹیسٹ میں کون کون سے ٹیسٹ شامل ہیں:

(i Pull-ups for boys
(ii Bent knee situps (one minute)
(iii Shuttle run

(iv Standing broad jump

(v 50 yard dash

(vi 600 yard run

-44 لڑکوں کے لیے McCloy's کا جنرل Ability ٹیسٹ کن کن ٹیسٹوں پر مبنی ہے

(i One sprint from 50 to 100 yard

(ii One broad Jump (Either running or standing)

(iii One weight throwing event: (Shotput, Basketball or Base ball throw).

-45 فٹ بال AAHPERD ٹیسٹ میں کون کون سے ٹیسٹ شامل ہیں:

(i Forward pass for distance

(ii 50 yard dash with foot ball

(iii Blocking

(iv Forward pass for accuracy

(v Foot ball pass for distance

(vi Ball changing zigzag run

(vii Catching the forward pass

(viii Pull out

-46 Aahperd Volleyball skills Test میں کونسے ٹیسٹ شامل ہیں

(i Standing Broad Jump

(ii Softball Throw

(iii Zigzag Run

(iv Wall Pass

(v 60 Yard Dash

(vi Medicine Ball put

جوابات (ٹیسٹ، میورمنٹ اور ریسرچ)

-1	(i)	-2	(iii)
-3	(i)	-4	(i)
-5	(iv)	-6	(ii)
-7	(i)	-8	(iii)
-9	(ii)	-10	(ii)
-11	(iii)	-12	(ii)
-13	(i)	-14	(i)
-15	(ii)	-16	(i)
-17	(i)	-18	(i)
-19	(ii)	-20	(iv)
-21	(i)	-22	(ii)
-23	(ii)	-24	(iii)
-25	(i)	-26	(i)
-27	(i)	-28	(ii)
-29	(iii)	-30	(ii)
-31	(ii)	-32	(ii)
33	(ii)	-34	(iii)
-35	(ii)	-36	(ii)
-37	(iii)	-38	(iv)
-39	(iv)	-40	(i)
-41	(ii)	-42	(ii)

کھیلوں کی اصطلاحات، ترجمے اور وضاحت کے ساتھ

1. <u>Acclimatization</u>: Pertaining to certain physiological djustments brought about through continued exposure to a different climate, e.g. changes in altitude and heat.
(ایسی جسمانی تبدیلیاں جو اونچائی کے مقامات موسموں اور گرمی کے تغیر سے وقوع پذیر ہوں)

2. <u>Adenosine Diphosphate (ADP)</u>: A complex chemical compound which when combined with organic phosphate (P), forms ATP.
(ایسا پیچیدہ کیمائی مرکب جس میں جب (P) فاسفیٹ شامل ہو تو وہ ATP بن جاتا ہے)

3. <u>Adenosine Triphosphate (ATP)</u>: A complex chemical compound formed with the energy released from food and stored in all cells, particularly muscles.
(ایسی قوت جو غذا سے ملے اور انسانی خلیوں میں جمع ہو)

4. <u>A Band</u>: The area located in the center of the sarcomers containing both actin and myosin.
(Sarcomers کے درمیان وہ مقام جس میں Actin اور Myosin ہوتے ہیں Band کہلاتا ہے)

5. <u>Aerobic</u>: In the presence of oxygen.
(آکسیجن کی موجودگی میں ورزش / حرکت Aerobic کہلاتی ہے)

6. <u>Actin</u>: A protein involved in muscular contraction.
(پروٹین جو مسلز کی حرکت پیدا کرے Actin کہلاتی ہے)

7. <u>Acceleration Sprint</u>: Sprint in which running speed is gradually increased from jogging to striding and finally to sprinting.
(ایسی Sprint دوڑ جس میں رفتار رفتہ رفتہ بڑھ رہی ہو یعنی جوگنگ سے سٹرائیڈنگ اور پھر سپرنٹنگ تک جائے)

8. <u>Afferent Nerve</u>: A neuron that conveys sensory impulses from a receptor to the central nervous system
(ایک نیوران جو Receptor سے سنٹرل نروس سسٹم تک پیغامات (Impulses) پہنچاتا ہے)

9. <u>Anabolic Steroid</u>: A compound that promotes tissue - building.
(ایک ایسا مرکب جو جسم میں Tissues کو بڑھاتا ہے)

10 <u>Biopsy:</u> The removal and examination of tissue from the living body.
(جسم سے کسی Tissue کا نکالنا اور اس کا ٹیسٹ کرنا Biopsy کہلاتا ہے)

11. Anthropometry: The measurement of the size and proportions of the human body.
(جسمانی قدوقامت اوردیگر پیائش کاعلم)

12. Axon: A nerve fiber.
(یہ ایکNerveفائبر ہے)

13. Concentric Contraction: The shortening of a muscle during contraction.
(حرکت کے دوران مسلز کا سائز میں چھوٹا ہونا)

14. Calorie (cal): A unit of work or energy equal to the amount of heat required to raise the temperature of one gram of water 1 Degree C
(انرجی کی اکائی جس میں ایک گرام پانی کو ایک سنٹی گریڈ تک ابالنے کی صلاحیت ہو)

15. Cardiac Output (Q): The amount of blood pumped by the heart in one minute; the product of the stroke volume and the heart rate.
(خون کی وہ مقدار جو دل ایک منٹ میں پمپ کرکے جسم میں پھینکتا ہے)

16. Dehydration: The condition that results from excessive loss of body water.
(ایسی حالت جس میں خاصی مقدار میں جسم سے پانی ضائع ہو گیا ہو)

17. Endocrine Gland: An organ or gland that produces an internal secretion (hormone).
(ایک غدود جو ہارمونز خارج کرتا ہے)

18. Enomorphy: A body type component characterized by roundness and softness of the body.
(گوشت سے بھرے جسم کا مالک)

19. Fast Twitch Fiber (FT): A muscle fiber characterized by fast contraction time, high anaerobic capacity, and low aerobic capacity, all making the fiber suited for high power output activities.
(ایسا مسلز فائبر جو تیزی اور پھرتی سے حرکت کرنے میں مدد دیتا ہو نیز اس کی یہ حرکت زوردار قوت والی ہو)

20. FAT: A compound containing glycerol and fatty acids. One of the basic foodstuffs.
(غذا کا ایسا جزو جو تیل نما اشیاء پر مشتمل ہوتا ہے)

21. Fatigue: A state of discomfort and decreased efficiency resulting from prolonged or excessive exertion.
(کسی لمبے ورزشی پروگرام کے نتیجے میں انسانی کارکردگی میں کمی آنا اور تھکاوٹ محسوس ہونا)

22. Heart Attack: The blocking of blood flow to a portion of the heart muscle.
(دل کے کسی ایک حصے کے مسلز میں خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہونا)

23. Heat Cramps: Painful muscular contraction caused by prolonged exposure to environmental heat.
(گرمی کی شدت میں مسلز کی Contraction کے دوران تبدیلی جو سخت درد کا باعث بنے)

24. Heat Stroke: A disease caused by overexposure to heat and characterized by high body (rectal) temperatur, hot, dry skin (usually flushed), and unconsciousness. It can be fatal.
(ایک بیماری جو شدید گرمی کی تپش سے پیدا ہو اور جس میں جسم کا درجہ حرارت بڑھ جائے)

25. Hemoglobin (HB): A complex molecule found in red blood cells, which contains iron (heme) and protein (globin) and is capable of combining with oxygen.
(ایک ایسا کمپلیکس Molecule جو خون کے لال جرثوموں میں پایا جاتا ہے اور جس میں Iron کے علاوہ پروٹین اور آکسیجن شامل ہوتی ہے)

26. Insulin: One of the hormones secreted from the pancreas and that causes increased cellular uptake of glucose.
(لبلبہ سے نکلنے والا ہارمون جو جسم میں گلوکوز کو اعتدال میں رکھتا ہے)

27. Lactic Acid (Lactate): A fatiguing metabolite of the lactic acid system resulting from the incomplete break down of glucose (sugar).
(سخت Fatigue کے بعد نکلنے والا لیکٹک جو گلوکوز کے جلنے سے پیدا ہوتا ہے)

28. Obese (Obesity): Having excessive accumulation and storage of fatty tissue.
(جسم پر زیادہ چربی کی وجہ سے موٹاپے کا ہونا۔)

29. Overload Principle: Progressively increasing the intensity of the workouts over the course of the training program as fitness capacity improves.
(Workout کی مسلسل شدت کو بڑھانے کا عمل جس سے تنفس کی صلاحیت میں اضافہ ہو)

30. Plasma: The liquid portion of the blood.
(خون کا مائع پورشن)

31. Oxygen Debt: The amount of oxygen consumed during recovery from exercise, above that ordinarily consumed at rest in the same time period. There is a rapid component (alactacid) and a slow component (lactacid).
(زیادہ Fatigue کی وجہ سے آکسیجن کی جسم کو سپلائی میں کمی کی حالت)

32. Protein: A compound containing amino acids. One of the basic food-stuffs.
(ایسا غذائی جزو جس میں Amino Acids شامل ہوں)

33. Receptor: A sense organ that receives stimuli.
(حواس خمسہ کا وہ جز جو پیغامات وصول کرتا ہے)

34. Reflex: An automatic response induced by stimulation of a receptor.
(پیغامات کی وصولی کا خودکار نظام)

35. Repetition: In an interval training program, the number of work intervals within one set. For example, six 200m runs would constitute one set of six repetitions.
(تربیتی پروگرام کے ایک Set میں دھرانے کی تعداد)

36. Repetition Running: Similar to interval training but differs in the length of the work interval and the degree of recovery between repetition.
(دوڑ کی تربیت میں دھرانے کا عمل)

37. Slow Twitch Fiber (ST): A muscle fiber characterized by slow contraction time, low anaerobic capacity,and high aerobic capacity, capacity, all making the fiber suited for low power output activities.
(ایسے مسلز فائبر جو دیر سے Contract کرتے ہیں۔ اور جن میں ایروبک Capacity زیادہ ہوتی ہے۔)

38. Testosterone: The male sex hormone secreted by the testicles
(مردانہ Sex ہارمون جو Testicles سے خارج ہوتے ہیں)

39. Thyroxin: A hormone secreted by the thyroid gland thatcauses an increase in metabolic rate.
(Thyroid گلینڈ سے نکلنے والا ہارمون جو جسم کے میٹابالک Rate کو بڑھاتا ہے)

40. Training Frequency: The number of times per week for the training work out
(وہ تعداد جو ہفتے بھر میں تربیتی پروگرام میں دھرائی جاتی ہے)

41 Training Time: The rate at which the work is to be accomplished during a work interval I an interval training program.
(تربیتی وقت جو کسی Workout کو مکمل کرنے کے لیے درکار ہے)

42. Vein: A vessel carrying blood toward the heart.
(خون کی وہ نالیاں جو جسم سے ناخالص خون دل کی طرف لے جاتی ہیں)

43. Vital Capacity (VC): Maximal volume of air forcefully expired after maximal inspiration.
(ہوا کی وہ مقدار جو بھرپور Force کے ساتھ پھیپھڑوں سے منہ کے ذریعے باہر نکالی جائے)

44. Agility: The accuracy and speed of changing direction while moving.
(وہ خصوصیت جس میں کوئی فرد رفتار کی تیزی سے حرکت کی مکمل ہم آہنگی برقرار رکھتے ہوئے رخ تبدیل کرتا ہے)

45. Applied Research: Type of research that has direct value to practitioners but which the researcher has limited control over the research setting.
(ریسرچ کی ایک قسم)

46. Basic Research: Type of research that may have limited direct application but in which the researcher has careful control of the conditions.
(ریسرچ کی بنیادی قسم جس میں ریسرچر کا Conditions پر مناسب حد تک کنٹرول ہوتا ہے)

47. Biomechanics: The application of the physical laws of motions to the study of biological systems.
(حرکت کے قوانین کا علم جس میں حیاتیاتی نظام زیر بحث آتے ہیں)

48. Case Study: Form of descriptive research in which a single case is studied in depth to reach a greater understanding about other similar cases.
(Descriptive ریسرچ کی ایک قسم جس میں کسی ایک Case کے بارے میں گہرائی میں تحقیق کی جاتی ہے تاکہ اس کا موازنہ اس طرح کے دیگر Cases سے کیا جا سکے۔)

49. Closed Question: Category of question found in questionnaires or interviews that requires a specific response and that often takes the form of rankings, scaled items, and categorical response.
(سوالنامہ کی ایک قسم جس میں ایک مخصوص ردعمل درکار ہوتا ہے۔ عموماً اس سوالنامہ میں Ranking شامل ہوتی ہے)

50. Coefficient of Correlation: A quantitative value of the relationship between two or more variables that can range from 0.00 to 1.00 in either a positive or negative direction; also called correlations.
(ایکQuantitativeویلیوجودویادوسےزیادہVariablesکےدرمیان تعلق کوواضح کرتی ہے)

51. Hypothesis: The anticipated outcome of a study or experiment.
(کسی تجربہ یاStudyکااندازہ لگایاگیانتیجہ)

52. Delimitation: A limitation, imposed by the researcher, in the scope of the study; a choice the researcher makes to effect a workable researcher makes to effect a workable research problem.
(ایسیLimitationجوایکResearcherریسرچStudyمیں اپنےاوپرلاگوکرتاہے)

53. Descriptive Research: Type of research concerned with status, including techniques such as surveys, case studies, and developmental research.
(ریسرچ کی ایک ایسی قسم جوStatusبشمول تکنیک سے متعلق ہوتی ہے)

54. Mean: A statistical measure of central tendency that is the average score of the group.
(کسی گروپ کاAverage سکور)

55. Median: A statistical measure of central tendency describing the middle score in a group.
(Statisticalطریقہ کارکےذریعہ کسی گروپ کادرمیانہ سکورمعلوم کرنا)

56. Mode: A statistical measure of central tendency that is the most frequently occurring score of the group.
(زیادہ باردھرایاجانےوالاکسی گروپ کاسکور)

57. Muscular Endurance: The ability to preserve in working against a submaximal resistance.
(Submaximum Resistanceمیں ورزشی پروگرام پرعمل کرنےکی صلاحیت)

58. Reaction Time: Time elapsed from the presentation of a stimulus until the initiation of a response.
(پیغام حاصل کرنےاوراُس پرردِعمل ظاہرکرنےتک کاوقت)

59. Questionnaire: Type of paper-and-pencil survery used in descriptive research in which information obtained by asking subjects to respond to questions rather than by observing their behavior.
(سوالنامہ جوسروےمیں استعمال کیاجاتاہے)

60. Relative Strength: The measure of the ability to exert maximum force in relation to a person's size.
(ایک فرد کے قد و قامت کے مطابق اس کی Maximum طاقت کے استعمال کا موازنہ)

61. Learning: A relatively permanent change in behavior.
(رویہ کی کسی حد تک مستقل تبدیلی کا نام)

62. Reliability: The consistency and dependability of a measure.
(معلومات کی درستگی اور اعتماد کا ہونا)

63. Research Proposal: A formal preparation that includes the introduction, review of literature, and proposed method for conducting the study.
(ایک مکمل رپورٹ جس میں Introduction کے علاوہ لٹریچر کا Review اور تحقیق کے طریقہ کار کی وضاحت ہوتی ہے)

64. Review: A research paper that is a critical evaluation of research on a particular topic.
(ریسرچ پیپر کا تنقیدی جائزہ)

65. Sample: A group of subjects selected from a larger population.
(بڑی آبادی کے ایک مخصوص حصے کا چناؤ بطور Subjects)

66. SIT-and-Reach: One of the oldest tests for measuring flexibility; from a sitting position the subject reaches as far forward (toward toes) as possible.
(ایک پرانا ٹیسٹ جس سے کمر کی لچک معلوم کی جاتی ہے)

67. State Anxiety: An immediate emotional state of apprehension and tension in response to specific situation.
(کسی مخصوص حالت کی بنا پر فرد کی جذباتی اور تناؤ کی حالت)

پیغامات

1- بریگیڈیئر عبدالحمید حمیدی،
سابقہ ڈائریکٹر جنرل، پاکستان سپورٹس بورڈ

2- ذاکر حسین سید،
سابقہ ڈائریکٹر جنرل، پاکستان سپورٹس بورڈ

3- جان شیر خان،
سابق ورلڈ سکواش چیمپین

4- قمر زمان،
سابق ورلڈ سکواش چیمپین

5- ماجد خان،
سابق ٹیسٹ کرکٹر

6- شہناز شیخ
سابق ہاکی اولمپین

7- قاسم ضیاء،
صدر، پاکستان ہاکی فیڈریشن

8- محمد آصف باجوہ،
سیکرٹری جنرل، پی ایچ ایف

9- پروفیسر ڈاکٹر سلیم الرحمٰن،
وائس چانسلر، سرحد یونیورسٹی، پشاور

10- محمد خورشید،
وائس چانسلر محی الدین یونیورسٹی، آزاد کشمیر

11- مختار بھٹی،
سپورٹس رائٹر اینڈ جرنلسٹ

12- اختر وقار عظیم،
ایم ڈی، پاکستان ٹیلی ویژن

13- امجد عزیز ملک،
بانی سرحد سپورٹس رائٹر ایسوسی ایشن

14- جنید چغتائی،
ڈپٹی کنٹرولر انٹرنیشنل ریلیشنز، پی ٹی وی

15- بریگیڈیئر سلیم نواز،
ڈائریکٹر آرمی سپورٹس

16- چوہدری محمد یعقوب،
چیئرمین پاکستان والی بال فیڈریشن

17- ایس ایم سبطین،
صدر پاکستان ٹیبل ٹینس فیڈریشن

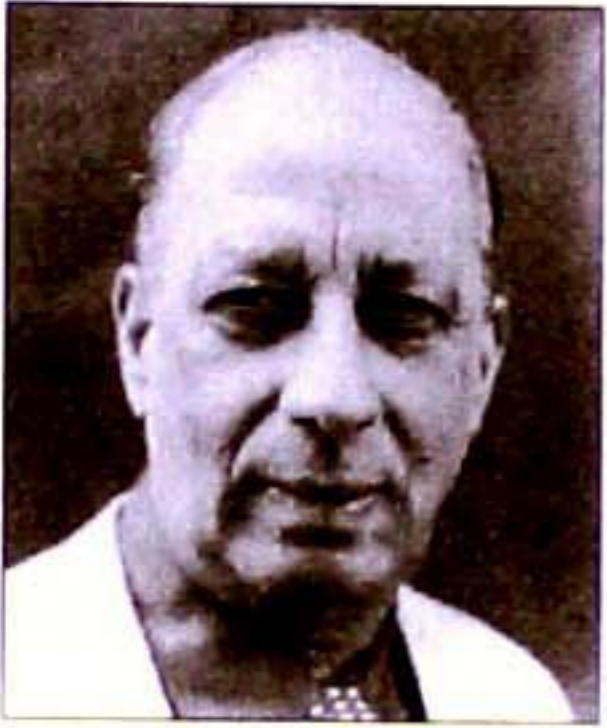
18- ریاض الاسلام ہاشمی،
ڈپٹی سیکرٹری سپورٹس، حکومت پاکستان

19- محمد خالد محمود،
سیکرٹری جنرل، پاکستان اتھلیٹک فیڈریشن

20- پرویز سعید میر،
ڈائریکٹر فٹ بال فیڈریشن

21- شبانہ اختر،
انٹرنیشنل ایتھلیٹ

بریگیڈیئر ریٹائرڈ عبدالحمید حمیدی
سابقہ ڈائریکٹر جنرل، پاکستان سپورٹس بورڈ

قومی زبان میں شائع کردہ سپورٹس لٹریچر کا ہمیشہ سے فقدان رہا ہے۔ ڈاکٹر وحید مغل نے "رہنمائے کھیل وجسمانی تعلیم" پر کتاب لکھ کر اس کمی کو کسی حد تک پورا کیا ہے۔ ڈاکٹر عبدالوحید مغل نے اس کتاب میں پاکستان کے حوالے سے قومی کھلاڑیوں کی بین الاقوامی سطح پر کارکردگی کو بڑے موثر انداز میں پیش کیا جو اُن کے گہرے مطالعے، وسیع تجربے اور سائنسی نقطہ نظر کا نچوڑ ہے۔ ڈاکٹر مغل کا شمار ان چند لوگوں میں ہوتا ہے جنہوں نے شعبہ تعلیم جسمانی میں ڈاکٹریٹ کی ڈگری حاصل کی ہے۔ مجھے، پختہ یقین ہے کہ یہ کتاب کھیلوں کے حلقوں میں پذیرائی حاصل کرے گی۔

ذاکر حسین سید
سابقہ ڈائریکٹر جنرل، پاکستان سپورٹس بورڈ

مجھے ڈاکٹر عبدالوحید مغل کی نئی کتاب "رہنمائے کھیل وجسمانی تعلیم" کے لیے چند سطور لکھتے ہوئے بڑی خوشی اس لیے محسوس ہورہی ہے کیوں کہ یہ کتاب پاکستان کے کھیلوں کے شائقین اور جسمانی تعلیم کے طلباء اور طالبات کے لیے ایک بہترین ریفرنس بک کی حیثیت سے ہمیشہ یادرکھی جائے گی۔ انہوں نے زیرنظر کتاب کے لیے بہت محنت اور تحقیق کی ہے جو ہر لحاظ سے جامع تصنیف ہے۔ ڈاکٹر وحید مغل نے بین الاقوامی سطح پر کھیلوں کے متعلق بہت سے اعلیٰ کورسز میں نہ صرف شرکت کی ہے بلکہ اپنی حیثیت منوائی ہے۔ مجھے یقین اور اعتماد ہے کہ کھیلوں سے متعلق یہ اعلیٰ تدریسی کتاب ریفرنس بک کی حیثیت سے پاکستان کے تمام سکولوں، کالجوں اور یونیورسٹی کی لائبریریوں کی زینت بنے گی۔ آخر میں ایک بار پھر میں ڈاکٹر وحید مغل کو ان کی محنت، کاوش اور اتنی اچھی تصنیف پر مبارک باد پیش کرتا ہوں۔

جان شیر خان

سابق ورلڈ سکواش چیمپئن

یہ امر لائق ستائش ہے کہ ڈاکٹر وحید مغل نے قومی
کھلاڑیوں کی بین الاقوامی سطح پر کارکردگی کا احاطہ اپنی نئی تحریر
"رہنمائے کھیل وجسمانی تعلیم" میں کیا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ کھیلوں کے منتظمین ڈاکٹر وحید مغل کی جانب
سے لکھی جانے والی یہ کتاب پڑھنے کے بعد اس پر عمل کرتے ہوئے مختلف کھیلوں میں پاکستان کی
کامیابیوں میں اپنا مثبت اور تعمیری کردار ادا کریں گے۔ ڈاکٹر مغل اس تحقیقی کاوش پر مبارک باد کے مستحق ہیں۔

قمر زمان

سابق برٹش اوپن چیمپئن

میں نے ڈاکٹر وحید مغل کی کئی کتابیں پڑھی ہیں۔
انہیں کھیلوں کا وسیع تجربہ ہے۔ وہ لاتعداد بین الاقوامی سیمناروں
اور ورکشاپوں میں پاکستان کی نمائندگی کر چکے ہیں۔ ان کی کئی تصانیف نہ صرف انتہائی مفید بلکہ
کھیلوں کی دنیا کا قیمتی اثاثہ بھی ہیں۔ میں ڈاکٹر صاحب کی اِس نئی تصنیف
پر انہیں دل کی گہرائیوں سے مبارک باد پیش کرتا ہوں۔

ماجد خان

سابق ٹیسٹ کرکٹر

ڈاکٹر عبدالوحید مغل کی کتاب "رہنمائے کھیل وجسمانی تعلیم" کے لیے چند سطور لکھتے ہوئے میں
خوشی محسوس کر رہا ہوں۔ ایسے موضوع پر کتب کی عدم دستیابی کے باعث ڈاکٹر عبدالوحید مغل کی یہ کاوش قابل
ستائش ہے۔ انسانی تہذیب میں کھیلوں اور جسمانی تعلیم کو اتنی توجہ کبھی حاصل نہ تھی جتنی آج ہے۔ اگر ہمیں
انفرادی اور قومی سطح پر اعلیٰ صلاحیتوں کا مظاہرہ کرنا ہے تو بہترین تخلیقی صلاحیتوں کی نشوونما کے لیے صحت مند جسم
کی تعلیم وتربیت پر توجہ دینا ہوگی۔ نئی نسل کو کھیلوں اور جسمانی تعلیم کی افادیت سے روشناس کرنے کے لیے
سپورٹس لٹریچر کو فروغ دینے کے انتظامات کرنے ہوں گے۔ تاکہ ہر فرد جسمانی صحت مندی اپنانے کے راستے کا
انتخاب کر سکے۔ مجھے امید ہے یہ کتاب جہاں اساتذہ کو یہ مضمون احسن طریقے سے پڑھانے میں معاون ہوگی
وہاں عام قاری کے لیے بھی دلچسپی کا باعث ہوگی۔ ڈاکٹر مغل اس کاوش پر بجا طور پر مبارک باد کے مستحق ہیں۔

شہناز شیخ

سابق اولمپین

کھیل دنیا کی بہت بڑی اخلاقی قوت اور ایک بھرپور اسلوب حیات کا حصہ ہیں۔ زمان ومکان کی قیود سے آزاد کھیلوں نے غیر مہذب انسان کو تہذیب وتمدن کی راہ پر گامزن کیا اور مہذب انسان کو اخوت اور رواداری، سچائی اور صحت مند مقابلے کا لازوال سبق دیا۔ ڈاکٹر وحید مغل نے اپنی کتاب میں اولمپک کی تاریخ مختلف کھیلوں میں پاکستانی کھلاڑیوں کی بین الاقوامی سطح پر کارکردگی کو نہایت دلچسپ انداز میں سمو دیا ہے۔ یہ کتاب میرے نزدیک ایک سپورٹس انسائیکلو پیڈیا کا درجہ رکھتی ہے جس کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ میں اس مشکل کام کے مکمل ہونے پر ڈاکٹر صاحب کو مبارک باد پیش کرتا ہوں۔ اس کتاب کے مشاہدہ کے بعد میرا یقین اور پختہ ہوا کہ ذرا نم ہو تو یہ مٹی بڑی ذرخیز ہے ساقی۔

قاسم ضیاء،

صدر، پاکستان ہاکی فیڈریشن

مجھے یہ جان کر خوشی ہوئی کہ ڈاکٹر عبدالوحید مغل نے عوام الناس کی دلچسپی اور کھلاڑیوں اور کھیل سے محبت کرنے والوں کے لیے کتاب "رہنمائے کھیل اور جسمانی تعلیم" تحریر کی ہے۔ جس میں قومی اور بین الاقوامی سطح پر کھیلی جانے والی کھیلوں کے بارے میں بڑی کار آمد معلومات اکٹھی کی ہیں۔ اس کتاب کی اشاعت پر میں ڈاکٹر مغل کو مبارک باد پیش کرتا ہوں۔

محمد آصف باجوہ

سیکرٹری جنرل، پاکستان ہاکی فیڈریشن

مجھے یہ جان کر بڑی خوشی ہوئی کہ ڈاکٹر عبدالوحید مغل نے "رہنمائے کھیل اور جسمانی تعلیم" نام سے ایک نئی کتاب تحریر کی ہے۔ کھیلوں پر لکھی گئی کتابوں میں یہ ایک شاندار اضافہ ہے۔ ڈاکٹر مغل کی کھیلوں کی ترقی کے لیے خدمات ہمیشہ یاد رکھی جائیں گی۔ خصوصی طور پر یہ کتاب کھیلوں کی تاریخ میں انکی شناخت کا ذریعہ ثابت ہوگی۔

پروفیسر ڈاکٹر سلیم الرحمٰن،
وائس چانسلر، سرحد یونیورسٹی آف سائنس
اینڈ انفارمیشن ٹیکنالوجی، پشاور

کھیلوں کی دنیا اور کھیلوں سے متعلق علوم کے شعبے میں ڈاکٹر عبدالوحید مغل کا نام کسی تعارف کا محتاج نہیں۔ کھیلوں سے معمولی دلچسپی رکھنے والے افراد بھی اس نام سے بخوبی واقف ہونگے۔ ڈاکٹر مغل کی نئی کاوش "رہنمائے کھیل وجسمانی تعلیم" ان کی ان گنت کاوشوں اور ان کی کامیابی کی ایک اور خوبصورت مثال ہے جس میں انہوں نے کھیلوں سے متعلق تمام مضامین کو یکجا کر کے طلباء، اساتذہ اور منتظمن کا ایک بہت بڑا مسئلہ حل کر دیا ہے۔ میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ڈاکٹر عبدالوحید مغل کو مزید ہمت عطا کرے تاکہ وہ اسی لگن اور جذبے کے ساتھ تعلیم کی خدمت کرتے رہیں اور آنے والے برسوں میں ہم ان کی مزید تصانیف سے استفادہ کر سکیں۔

پروفیسر ڈاکٹر محمد خورشید
وائس چانسلر، محی الدین اسلامی یونیورسٹی، آزاد کشمیر

ڈاکٹر وحید مغل کی کتاب کو موضوعاتی اعتبار سے خشت اول کی حیثیت حاصل ہے اور اس پر ایک پائیدار عمارت تعمیر کی جاسکتی ہے۔ چونکہ اُردو زبان میں یہ اپنی نوعیت کی پہلی کتاب ہے جس میں کھیلوں کے بارے میں تمام تفاصیل کا تذکرہ کیا گیا ہے۔ مجھے قوی اُمید ہے کہ اس کتاب کی اشاعت سے طلباء، کھلاڑی اور عام شہری مستفید ہونگے۔

مختار بھٹی
سپورٹس رائٹر اینڈ جرنلسٹ

پاکستان میں کھیلوں کی کتب کی اشاعت زیادہ حوصلہ افزا نہیں ہے۔ خصوصی طور پر اس موضوع پر تو بہت کم لکھنے والے ہیں۔ میں ڈاکٹر وحید مغل کی اس کاوش کی تہہ دل سے قدر کرتا ہوں اور انہیں نئی تصنیف "رہنمائے کھیل وجسمانی تعلیم" مکمل کرنے پر مبارک باد دیتا ہوں۔

اختر وقار عظیم

ایم ڈی، پاکستان ٹیلی ویژن

اُردو میں کھیلوں سے متعلق لکھی گئی کتابیں نہ ہونے کے برابر ہیں، خصوصاً ایسی کتابیں جن کی حیثیت ایک ریفرنس بُک یا حوالے کی کتاب کی سی ہو۔ ڈاکٹر وحید مغل کی کتاب "رہنمائے کھیل وجسمانی تعلیم" اس سلسلے کی ایک اہم کتاب ہے۔ جس میں فراہم کی گئی معلومات صرف ایک کھیل تک محدود نہیں ہیں بلکہ اس میں ہر اس کھیل کا احاطہ کیا گیا ہے۔ جس میں پاکستان کے کھلاڑیوں نے بین الاقوامی سطح پر نمائندگی کی ہو۔ ڈاکٹر صاحب نے کمال عرق ریزی اور شب و روز کی محنت کے بعد یہ کتاب ترتیب دی ہے۔ ان کی یہ کاوش پاکستان میں کھیلوں کی تاریخ کے حوالے سے ایک اہم سنگِ میل ہے۔

امجد عزیز ملک

بانی سرحد اسپورٹس رائٹرز ایسوسی ایشن

مجھے یہ جان کر بہت خوشی ہوئی ہے کہ ڈاکٹر وحید مغل نے ایک بار پھر قلم اٹھایا ہے اور اس مرتبہ بھی ان کا موضوع کھیل ہی ہیں۔ مجھے کامل یقین ہے کہ ڈاکٹر وحید صاحب کی نئی کتاب عوام الناس اور کھلاڑیوں میں زیادہ پذیرائی حاصل کرے گی۔ میں ڈاکٹر صاحب کی اس کاوش پر انہیں دل کی گہرائیوں سے مبارکباد پیش کرتا ہوں۔

جنید چغتائی

ڈپٹی کنٹرولر انٹرنیشنل ریلیشنز، پی ٹی وی

ڈاکٹر وحید مغل جو میرے دیرینہ دوست ہیں اور سپورٹس سے متعلق ایک اتھارٹی ہیں اپنی گوناں گوں مصروفیات کے باوجود یہ کتاب مکمل کر کے تاریخ ساز کام کیا ہے۔ اس کام میں میری ان کو معاونت صرف اس حد تک ہے کہ میں نے ہمیشہ ان کو اس کام کے سلسلے میں تحریک دی اور ان کا حوصلہ بڑھایا اور وقتاً فوقتاً اُن سے اس کے متعلق استفسار کرتا رہا۔ بلاشبہ یہ ایک ایسی کاوش ہے جو سپورٹس کی دنیا میں ایک سنگ میل ثابت ہوگی اور اس کتاب سے سپورٹس سے متعلق افراد، سپورٹس جرنلسٹس، محقق، کھلاڑی، اساتذہ اور طلباء استفادہ کر سکیں گے۔

بریگیڈیئر سلیم نواز ملک

ڈائریکٹر آرمی سپورٹس

مجھے ڈاکٹر وحید مغل کی کتاب رہنمائے کھیل و جسمانی تعلیم پر یہ سطور لکھتے ہوئے ازحد خوشی محسوس ہورہی ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے نہایت عرق ریزی کھیلوں سے متعلق مختلف معلومات کو یکجا کر کے اس کتاب میں پیش کر دیا ہے جوان کے تجربات اور مشاہدات کا نچوڑ ہے۔ ڈاکٹر صاحب نہ صرف ایک معروف ماہر تعلیم (جسمانی تعلیم) کے طور پر جانے جاتے ہیں بلکہ پاکستان سپورٹس بورڈ میں ایک اعلیٰ عہدے پر فائز ہونے کے ساتھ ساتھ متعدد ممالک میں پاکستان کی نمائندگی بھی کر چکے ہیں۔ میں ڈاکٹر صاحب کو اس نئی تصنیف پر دلی مبارک بار پیش کرتا ہوں۔

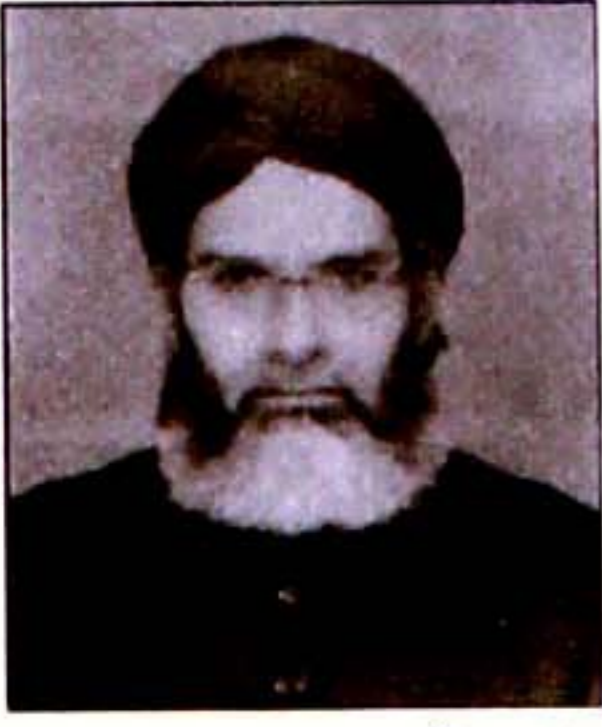
چوہدری محمد یعقوب

چیئرمین پاکستان والی بال فیڈریشن

ڈاکٹر وحید مغل کی نئی کتاب "رہنمائے کھیل و جسمانی تعلیم" پاکستان میں کھیلوں سے واسطہ افراد کے لیے ایک نیا اضافہ ہے۔ اس کتاب پر اظہار خیال کرنے میں نہ صرف مجھے بلکہ کھیلوں کے اکابرین اور ماہرین کو فخر ہے۔ اور میں ڈاکٹر صاحب کو اس نئی کتاب پر دلی مبارک باد پیش کرتا ہوں۔ یہ کتاب ڈاکٹر عبدالوحید مغل نے اپنے 35 سالہ تجربہ کی روشنی میں لکھی ہے۔ اُردو زبان میں لکھی گئی اس کتاب اور ڈاکٹر موصوف کی کاوشوں کی جس قدر بھی قدردانی کی جائے کم ہے۔ مجھے امید ہے ڈاکٹر صاحب آئندہ بھی اپنی نئی نئی نگارشات سے سوسائٹی کے تمام حلقوں کو مستفید کرتے رہیں گے۔

ایس ایم سبطین

صدر، پاکستان ٹیبل ٹینس فیڈریشن

ڈاکٹر عبدالوحید مغل کی نئی تصنیف "رہنمائے کھیل و جسمانی تعلیم" پاکستان میں کھیلوں کی تاریخ نویسی میں ایک اہم اضافہ ہے۔ ڈاکٹر مغل کی اپنے موضوع پر ہمہ جہت دسترس اور انکا کہنہ مشق اصلوب بیان اس مضمون پر سنجیدہ قاری کے لیے زیر نظر کتاب کی اہمیت اور دلچسپی کی ضمانت ہے۔ جس سرعت اور احتیاط سے حقائق و اعداد و شمار اس تصنیف میں یکجا کیے گئے ہیں وہ کسی بھی کھیل سے دلچسپی رکھنے والے ہر قاری کے لیے اسے اسکے ذاتی ذخیرہ کتب کا لازمی جزو بنانے کے لیے کافی ہے۔ خصوصاً اُردو زبان میں یہ اس نوعیت کی منفرد اشاعت ہے۔ میں ڈاکٹر مغل کا اس اہم تصنیف کے لیے شکر گزار ہوں۔

ریاض الاسلام ہاشمی

ڈپٹی سیکرٹری اسپورٹس، حکومت پاکستان

ڈاکٹر عبدالوحید مغل کا نام کھیلوں سے متعلق ادب
کے شائقین وقارئین کے لیے اب کوئی نیا نام نہیں
ہے۔ڈاکٹر مغل نے اس کتاب کو اپنے وسیع مطالعہ، مشاہدہ اور تجربہ کو نہایت عام فہم انداز کی روشنی میں جامع طور پر
پیش کر دیا ہے۔جہاں تک کتاب کے مشمولات ومندرجات کے بارے میں میری رائے کا تعلق ہے۔صرف اتنا
کہنے پر اکتفا کروں گا کہ فاضل مصنف نے اپنی تخلیق کو پیش کرتے ہوئے اپنے موضوع سے متعلق تمام ضروری
تفصیلات کو یکجا کرنے میں جس جانفشانی اور عرق ریزی سے کام لیا ہے اس کی داد نہ دینا یقیناً ناانصافی ہوگی۔ میں
ڈاکٹر عبدالوحید مغل کو دلی مبارکباد پیش کرتے ہوئے یہی عرض کرسکتا ہوں کہ اللہ کرے زورِ قلم اور زیادہ ہو! آمین

محمد خالد محمود

سیکرٹری جنرل، پاکستان اتھلیٹکس فیڈریشن

رہنمائے کھیل وجسمانی تعلیم' ڈاکٹر عبدالوحید مغل کی
کھیلوں سے محبت اور علمی بصیرت کا واضح نمونہ ہے۔ ڈاکٹر صاحب
نے انتھک محنت اور گہری تحقیق کے ساتھ جس خوبصورت انداز سے ایک ضخیم مفصل اور دلچسپ کتاب کو مرتب کیا ہے
وہ اپنی مثال آپ ہے۔جس کی جس قدر تعریف کی جائے کم ہے۔ میں دل کی گہرائیوں سے ڈاکٹر صاحب کو اس اہم
تصنیف کے مکمل ہونے پر مبارکباد دیتا ہوں۔

پرویز سعید میر

ڈائریکٹر فٹ بال فیڈریشن

میری نظر میں ڈاکٹر وحید مغل کی یہ کتاب فیض جاریہ کی حیثیت رکھتی ہے۔
جسمیں نہایت دلچسپ اور تاریخی ریکارڈز پاکستانی کھلاڑیوں سے متعلق ملتے
ہیں جو واقعی کھیلوں سے منسلک افراد اور عوام الناس کے لیے سپورٹس
انسائیکلوپیڈیا کا درجہ رکھتے ہیں۔

شبانہ اختر،

انٹرنیشنل ایتھلیٹ

میں دل کی گہرائیوں سے ڈاکٹر وحید مغل کو ان کی اس کتاب کے مکمل
ہونے پر مبارکباد دیتی ہوں۔یقیناً یہ کتاب کھلاڑیوں، منتظمین، اساتذہ اور عام قاری کے لیے نسخہ کیمیا ہے۔

مصنف کی دیگر کتب

Health & Physical Education

a) xi	Inter
b) xii	Inter (English)
c) xiii	B.A
d) iv	B.A/BSc

Science of Sports Training (MA/MSc)

Run Jump Throw
(A Practical Guide for Coaches)

Coaching Theory
(Coaches Guide)

Sports Nutrition
(on going project)

Exercise Guide
(for Good Pasture)

Objectives of Health & Phy. Edu.
(Test Book) i + ii

"رہنمائے کھیل وجسمانی تعلیم"

(35 کھیلوں کی تاریخ اور پاکستانی کھلاڑیوں کی بین الاقوامی مقابلوں 1948 تا 2008 تک کی کارکردگی کا جائزہ بمعہ جسمانی تعلیم کے مضامین، سوالات وجوابات کے آئینے میں)

(برائے رابطہ) ڈاکٹر وحید مغل
فون: 0333-5100992
0321-5169160
051-9202433

جدید وجسمانی تعلیم (ٹیکسٹ بک)

i۔ برائے انٹر سال اول
ii۔ برائے انٹر سال دوم
iii۔ بی۔اے، سال اول
iv۔ بی۔اے، سال دوم

(اردو)

ٹیبل ٹینس کے قوائد وضوابط، تکنیکی عوامل
(کوچز گائیڈ)

اتھلیٹکس کے جدید قوانین وفنی مہارتیں
(برائے گریجویٹ طلباء وکوچز)

حرکاتی تعلیم (ٹیکسٹ بک)

کھیلوں کے قوانین
(28 کھیلوں کے قوانین وفنی مہارتیں)

صحت وجسمانی تعلیم ٹیکسٹ بک (نہم ودہم)

پریکٹیکل گائیڈ صحت وجسمانی تعلیم برائے

i۔ میٹرک
ii۔ انٹر (سال اول، سال دوم)
iii۔ بی۔اے (سال اول، سال دوم)

A GUIDE ON SPORTS & PHYSICAL EDUCATION

For

Physical Education Students / Teachers
Coaches, Technical Officials
Sports Leaders, Sports Journalists,
& Sports Persons

Dr. A. Waheed Mughal